INR08U3TIV

STEFANIE STAHL

Oricine poate avea o relaţie fericită

Găseşte echilibrul dintre apropierea de celălalt şi libertatea personală

STEFANIE STAHL

Oricine poate avea o relaţie fericită

9

Găseşte echilibrul dintre apropierea de celălalt şi libertatea personală

INTK08H3TIV

DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluţia începe de la cunoaşterea de sine.

Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare şi echilibrul
interior. *Introspectiv* îşi propune
să ofere cititorului cărţi-reper
din domeniile spiritualităţii, psihologiei
şi dezvoltării personale.

STEFANIE STAHL

Oricine poate avea o relaţie fericită 9

Găseşte echilibrul dintre apropierea de celălalt şi libertatea personală

Traducere din limba germană de
CORA RADULIAN

LITERA
Bucureşti

Jeder ist beziehungsfähig
Der goldene Weg zwischen Freiheit und Nähe
Stefanie Stahl

Copyright © 2017 by Kailash Verlag, o divizie a Verlagsgruppe
Random House GmbH, München, Germania
Toate drepturile rezervate

Editura atrage în mod explicit atenţia asupra faptului că trimiterile la sursele externe din carte au fost
verificate doar până în momentul apariţiei cărţii şi că nu are nicio influenţă asupra modificărilor
ulterioare, ca atare nu-şi asumă răspunderea pentru ele.

INTKOZWTIV®
Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19
e-mail: **contact@litera.ro**
www.litera.ro

Copyright © 2021 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidraşcu şi fiii
Redactori: Cristina Stan, Lavinia Zamfir
Corectori: Justina Bandol, Oana Săniţariu
Tehnoredactare şi prepress: Laura Velcea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
STAHL, STEFANIE
Oricine poate avea o relaţie fericită. Găseşte echilibrul dintre apropierea de celălalt şi libertatea
personală / Stefanie Stahl;
trad. din lb. germană de Cora Radulian. -
Bucureşti: Litera, 2021
ISBN 978-606-33-7244-5
ISBN EPUB 978-606-33-7510-1
I. Radulian, Cora (trad.)

159.9

Pentru Holger, soţul, iubitul şi cel mai bun prieten al meu

Între stimul şi reacţie se află libertatea.

VIKTOR

Cum adică? Oricine poate avea o relaţie fericită?

Da, ati citit corect: majoritatea oamenilor care-şi caută norocul în iubire şi nu-l găsesc niciodată, fie pentru că partenerul e aparent nepotrivit, fie pentru că rămân captivi într-o relaţie nefericită, au potenţialul să ajungă să fie fericiţi alături de un partener – eventual chiar alături de cel pe care-l au în prezent. În orice caz, condiţia prealabilă este să înveţe câteva lucruri fundamentale pentru formarea unui cuplu fericit. Vă voi explica în această carte despre ce competenţe e vorba şi cum pot fi deprinse. O relaţie de iubire împlinită nu depinde de noroc, ci e o problemă de decizie personală şi de atitudine interioară.

Bineînţeles, în cazuri izolate, există oameni care nu pot avea relaţii sentimentale apropiate sau le pot avea, dar numai în mică măsură. Acesti oameni au suferit traume psihice atât de grave, încât le-a fost distrusă încrederea în alţii, şi/sau le lipsesc, parţial din cauze genetice, capacităţi cum ar fi empatia şi o anumită vi-braţie emoţională care sunt importante în dragoste. În cazul unor tulburări emoţionale grave, efectele de-mersului psihoterapeutic sunt limitate. Prin urmare, as vrea să mă abţin în aceste cazuri de la declaraţia mea îndrăzneaţă: „Oricine poate avea o relaţie fericită”.

Sunt însă convinsă: (aproape) oricine poate avea o relaţie fericită, dacă reuseste *să păstreze un echilibru între adaptare şi autoafirmare* sau, asa cum spun psihologii, între atasament şi autonomie. Afirmaţia sună de-a dreptul banal şi, într-un fel, chiar asa şi este. Şi totusi, aproape nimeni nu e

constient de măsura în care aceste două capacităţi ne influenţează simţirea, gândirea şi acţiunea. Atasamentul (asociat cu adaptarea) şi autonomia (asociată cu asertivitatea) sunt chestiuni care privesc întreaga omenire şi constituie nevoi psihice elementare. Ele ne modelează până şi *stima de sine.* Asta deoarece sentimentul că suntem importanţi şi valorosi sau faptul că ne îndoim adesea de valoarea noastră rezultă în cele din urmă din experienţele pe care le avem la maturitate sau le-am avut în copilărie, legate de ataşament şi iubire, pe de o parte, şi de autoafirmare şi autonomie, pe de alta.

Eu personal am ajuns la concluzia că alegerea partenerului, la fel ca reuşita sau eşecul unei relaţii, se poate reduce la dihotomiile ataşament- autonomie, şi contrastul inferioritate-superioritate (stima de sine). Iar faptul că nu ne găsim un partener, deşi ne dorim o relaţie, ca şi dorinţa de a fi celibatari îşi au rădăcinile într-o gestionare defectuoasă a celor doi poli ai ataşa-mentului şi autonomiei.

Egalitatea, împărţirea sarcinilor, compromisurile, lupta pentru putere, atracţia, pasiunea, erotismul, rolul de părinte, căsătoria, viaţa de unul singur, aventurile ocazionale, relaţiile extraconjugale, încrederea, neîncrederea – toate aceste chestiuni care joacă un rol aşa de important, atât în cuplu, cât şi în viaţa de unul singur, pot fi puse pe seama dorinţei de a avea relaţii stabile şi a nevoii de autonomie a celor doi parteneri, precum şi pe seama sentimentului lor de inferioritate sau de superioritate. Din această perspectivă ele pot fi mai bine înţelese şi, foarte important, ameliorate şi rezolvate. Cel care ajunge la un echilibru între adaptare şi autoafirmare şi simte că e pe picior de egalitate cu partenerul (şi cu alţi oameni) este *capabil să aibă o relaţie, să muncească şi să se bucure de viaţă.* Iar aceste trei capacităţi sunt pilonii

sănătăţii sufleteşti.

Cartea de faţă pune însă accentul pe *capacitatea de a avea o relaţie fericită,* aşa cum arată şi titlul. Aş vrea să vă explic cât de profund influenţează nevoile noastre fundamentale de ataşament, de autonomie şi de creştere a stimei de sine ideea pe care o avem despre relaţii. Felul în care gestionăm aceste nevoi elementare determină în mare parte ce ne dorim şi cine suntem, pe cine iubim şi cum ne comportăm cu partenerul, ce ne sperie şi cum ne protejăm de această frică, dacă ne croim singuri drum în viaţă sau trăim sub influenţa celorlalţi, ce ne atrage şi ce ne stimulează, lucrurile pentru care ne batem şi cele la care suntem dispuşi să renunţăm şi multe, multe altele.

În afară de asta, aş vrea bineînţeles să vă explic cum vă puteţi îmbunătăţi capacitatea de a vă ataşa şi capacitatea de a fi autonom, pentru a vă găsi norocul în iubire, şi cum vă puteţi consolida concomitent sentimentul propriei valori. În acest scop, vă voi oferi mai multe sugestii şi exerciţii practice.

Volumul de faţă se adresează tuturor oamenilor, indiferent de orientarea lor sexuală, deoarece mecanismele descrise aici – ale ataşamentului, autonomiei şi respectului de sine – joacă un rol central în toate relaţiile. Chiar dacă exemplele din această carte privesc perechile heterosexuale, ele se aplică în aceeaşi măsură homosexualilor, lesbienelor şi transsexualilor.

Sugestia mea e să luaţi în mână frâiele norocului în dragoste şi să nu aşteptaţi pasiv ca partenerul să se schimbe de la sine la un moment dat sau ca domnul Perfect ori doamna Perfectă să vă bată la uşă. Cu ajutorul acestei cărţi, puteţi să porniţi în mod activ în căutarea partenerului mult visat sau chiar să vă daţi seama dacă l-aţi întâlnit deja de mai multă vreme.

Am conceput o mulţime de exerciţii practice care necesită

o anumită seriozitate din partea dumneavoastră. Rămâne la alegerea dumneavoastră dacă faceţi toate exerciţiile în mod activ sau dacă vă rezu-maţi la a le citi şi sorta interior. Bineînţeles că puteţi pune în practică doar exerciţiile care vă interesează.

Deci nu suntem o generaţie incapabilă să aibă relaţii, doamnă Stahl?

Această întrebare mi-a fost pusă adesea de ziarişti după apariţia la începutul anului 2016 a bestsellerului *Generation Beziehungsunfähig (Generaţia celor incapabili să aibă o relaţie)* scris de bloggerul Michael Nast. Nast afirmă că perfecţionismul şi mania autoperfec-ţionării continue manifestate în cadrul societăţii noastre, în special în rândurile tinerei generaţii, au atins dimensiuni extreme şi că de aceea tinerii au devenit din ce în ce mai puţin doritori să aibă o relaţie. Generaţia mai tânără caută partenerul perfect, care din păcate nu există. În afară de asta, afirmaţia: „Sunt incapabil să am o relaţie” e folosită, în principal, de bărbaţii tineri pur şi simplu ca o scuză pentru lipsa dorinţei de a avea o relaţie. E vorba, ca să spunem aşa, de un fel de „mă doare capul” al bărbatului. Conform afirmaţiilor lui Nast, site- urile de matrimoniale au avut şi ele un aport la faptul că relaţiile au devenit din ce în ce mai superficiale şi mai opţionale. Michael Nast scrie din proprie experienţă şi, după cum arată numărul său mare de susţinători, mulţi oameni au avut experienţe asemănătoare cu a lui.

Cu siguranţă că există mulţi oameni care ar putea fi catalogaţi drept incapabili să aibă o relaţie – dar nu a fost oare mereu aşa? Oare nu e posibil ca incapacitatea de a avea o relaţie să fie pur şi simplu altfel resimţită în prezent decât în trecut? Ca să răspund la această întrebare, mai întâi m-am documentat cu privire la stadiul actual al

cercetărilor despre iubire şi relaţii la diverse generaţii şi am ajuns la următoarele concluzii: probleme de cuplu şi destrămarea căsniciilor au existat întotdeauna, iar durata unei relaţii sau căsnicii nu poate fi considerată un criteriu al capacităţii unui om de a avea o relaţie. În prezent, perechile se despart mai des şi mai rapid, dar nu pentru că oamenii ar fi mai pu-ţin capabili să aibă o relaţie, ci pentru că aşteptările partenerilor de cuplu legate de calitatea unei relaţii au crescut. Acest lucru are legătură cu independenţa din ce în ce mai accentuată a femeilor, care sunt mult mai puţin înclinate decât înainte să continue la infinit o nefericită „căsătorie de convenienţă”: majoritatea divorţurilor sunt iniţiate de femei. În plus, corsetul social a devenit mult mai lejer: actualmente, nimeni nu mai trebuie neapărat să se căsătorească şi să întemeieze o familie pentru a fi considerat un membru valoros al societăţii. Şi sexualitatea poate fi trăită în prezent mult mai liber şi fără restricţii. Internetul înlesneşte aventurile sexuale. Toate aceste circumstanţe nu induc însă oamenilor teama de a intra într-o relaţie, ci doar le permit să trăiască mai uşor cu teama de relaţii. Aşadar, cei care se tem de relaţii nu sunt mai mulţi în prezent decât erau în trecut. În societatea noastră modernă, sunt doar mai vizibili. În plus, aş vrea să amintesc aici că, încă din anii '60, libertinismul a fost declarat drept atitudinea ideală: „Cine se culcă de două ori cu acelaşi bărbat/aceeaşi femeie face deja parte din establishment” suna deviza – deci relaţii libertine existau pe atunci şi fără internet.

Incapacitatea de a avea o relaţie nu e determinată doar de internet şi de numeroasele posibilităţi de alegere care rezultă de aici şi nici nu are drept cauză stilul de viaţă al locuitorilor marilor oraşe. Capacitatea de a avea o relaţie e un lucru pe care-l înveţi în casa părintească. De la părinţi aflăm dacă suntem fiinţe demne de a fi iubite şi dacă ne

putem încrede în general în relaţiile interumane. Influenţele pe care le exercită părinţii asupra noastră ne marchează în foarte mare măsură atitudinea pe care o vom adopta mult mai târziu în cadrul relaţiei. În ultimele decenii, în orice caz, condiţiile de viaţă ale copiilor nu s-au înrăutăţit. În medie, părinţii din generaţiile mai tinere sunt mult mai bine informaţi cu privire la lucrurile care le priesc copiilor şi se poartă mai afectuos cu odraslele lor decât o făceau părinţii adesea traumatizaţi din generaţiile postbelice. Cunoştinţele legate de educaţia copiilor s-au înmulţit incredibil şi, chiar şi în păturile sociale mai puţin educate, se răspândeşte ideea că nu e bine să-ţi baţi copiii. Lucrul acesta e contrabalansat de o rată a divorţurilor mai mare, dar, pe de altă parte, numeroase studii au arătat că un divorţ e mai suportabil pentru copii decât certurile de durată ale părinţilor. O relaţie cu multe certuri între părinţi reprezintă una dintre cauzele frecvente ale fricii pe care copilul o are faţă de angajament.

Frica de angajament apare atunci când copiii trebuie să-şi ajusteze prea mult comportamentul pentru a-i mulţumi pe părinţi. Deci, dacă părinţii nu sunt capabili să empatizeze cu copilul lor în timpul perioadei lui de dezvoltare, copilul e cel care îşi asumă răspunderea unei relaţii reuşite cu părinţii. Existenţa lui depinde de părinţi, şi el e gata să facă totul pentru a le câştiga afecţiunea. El plăteşte însă preţul eforturilor excesive de ajustare, adică o parte din identitatea sa este pusă în umbră. Şi astfel se formează terenul fertil pe care se dezvoltă teama de angajament a copilului, pe care acesta o va manifesta ulterior, când va ajunge la maturitate. Frica de angajament e o combinaţie între teama de a nu pierde fiinţa iubită (frica de a fi abandonat) şi teama de a nu-ţi pierde identitatea într-o relaţie de dragoste prea apropiată. Ceva mai târziu voi vorbi mai detaliat despre acest subiect. Fenomenele pe care

le descrie Nast în cartea lui, cum ar fi căutarea partenerului perfect, îndepărtarea bruscă după primele întâlniri, promiscuitatea, libertinajul şi oscilaţia frecventă între acceptarea apropierii şi impunerea unei distanţe faţă de partener, sunt simptome tipice ale fricii de angajament. Însă cei care cred că oamenii care se tem de ataşament evită să se căsătorească gre-şesc amarnic. Nu puţine sunt căsniciile în care re-găsim aceeaşi teamă de ataşament: unul sau ambii protagonişti păstrează în mariaj o anumită distanţă apelând la diverse manevre, cum ar fi refugierea în muncă şi pasiuni, apatia sexuală, relaţiile extraconjugale, tăcerile şi certurile frecvente etc.

Dorinţa de a se ataşa, ca nevoie elementară înnăscută, există însă în toţi oamenii. Şi e confirmată foarte clar de sondajele actuale: majoritatea oamenilor îşi doresc, la fel ca odinioară, să găsească partenerul cu care să- şi petreacă toată viaţa, adică alături de care să îmbătrânească. Nimic nu s-a schimbat în această privinţă. Observaţiile mele personale confirmă acest lucru: cunosc foarte mulţi tineri care intră de la o vârstă fragedă într-o relaţie, uneori chiar de pe băncile şcolii, ataşându-se de un partener cu care rămân împreună o viaţă întreagă. Pe vremea mea asta nu prea se întâmpla. Noi obişnuiam să schimbăm mult mai frecvent partenerii. Probabil că în prezent chiar avem de-a face cu o generaţie de oameni „capabili să aibă o relaţie”.

Ataşament şi autonomie

După cum am spus mai devreme, nevoia noastră de ataşament şi apartenenţă, precum şi cea de a fi oameni liberi, autonomi, se numără printre nevoile umane fundamentale. Ele permează întreaga noastră viaţă, de la început şi până la sfârşit. Venim pe lume legaţi prin

cordonul ombilical de trupul mamei, de care apoi ne desprindem. Dacă nu găseşte o persoană de care să se ataşeze şi care să aibă grijă de el, bebeluşul moare. El depinde în totalitate de îngrijirea şi hrănirea pe care i le oferă alţi oameni. Prima noastră experienţă pe această lume este deci definită de o dependenţă existenţială. Ataşamentul şi dependenţa sunt strâns legate una de alta. Pentru a atrage atenţia asupra sa, singura acţiune autonomă de care e capabil sugarul este să urle. El îşi poate influenţa părinţii doar prin urlete. Dacă părinţii nu reacţionează la ele şi-l lasă să urle la nesfârşit, sugarul simte că acţiunea lui nu are niciun efect şi că nu poate interveni activ în propria viaţă. Aceasta este o experienţă profundă a neputinţei, cu efecte de durată, până la maturitate, în special dacă şi în copilărie, şi adolescenţă influenţa asupra părinţilor este minimă, întrucât aceştia reacţionează autoritar şi inflexibil la nevoile copilului.

Întreaga noastră dezvoltare este construită în aşa fel încât, cu trecerea timpului, să devenim din ce în ce mai independenţi şi autonomi. Scopul este ca, atunci când devenim tineri adulţi, să putem duce o viaţă total independentă de părinţi, autonomă. Ast-fel, pe măsură ce creşte, şi posibilităţile de a-i influenţa pe părinţi de care dispune copilul se diversifică: învaţă să apuce, să meargă de-a buşilea, să alerge, să vorbească, să facă din ce în ce mai multe lucruri. În acelaşi timp, şi nevoia de ataşament asociată creşterii joacă un rol extrem de important: la început există legătura cu părinţii, apoi apare legătura cu familia extinsă, de exemplu cu fraţii şi bunicii. Cadrul de referinţă se lărgeşte, la grădiniţă, la educatoare şi prietenii de joacă, iar la şcoală, la profesori şi prieteni. Odată cu pubertatea, apar primele încercări de a începe o relaţie amoroasă.

Toată viaţa suntem ocupaţi să ne împlinim, pe de o parte,

nevoia de ataşament, pe de alta, dorinţa de a acţiona independent şi liber. Nevoia noastră de ata-şament nu se limitează doar la relaţiile amoroase, ci poate fi satisfăcută şi prin folosirea mediilor de socializare, mersul la film sau la concert, ieşirile la club sau întâlnirile cu prietenii. Dacă primele două decenii ale vieţii noastre sunt caracterizate de faptul că deve-nim din ce în ce mai autonomi şi cercul nostru de cu-noştinţe se lărgeşte, vârsta mijlocie e caracterizată de căutarea unui echilibru între ataşament şi autonomie. Spre sfârşitul vieţii, autonomia noastră scade din nou în mai multe rânduri, deoarece ajungem să depindem de ajutorul altora şi pierdem legătura cu oamenii apropiaţi de vârsta noastră, pentru că aceştia mor. În cele din urmă, atunci când murim, dispar şi legăturile, şi autonomia noastră.

Adaptare şi autoafirmare

Pentru ca orice relaţie interumană, indiferent de natura ei, să supravieţuiască, participanţii la ea trebuie să fie capabili să se adapteze, dar şi să se afirme. Adaptarea serveşte nevoii noastre de ataşament, iar afirmarea, nevoii noastre de autonomie. Cel care nu se poate adapta nu se poate ataşa, iar cel care nu se poate autoafirma îşi pierde libertatea personală într-o relaţie. Cei mai mulţi oameni au tendinţa să fie ori prea adaptabili, ori prea detaşaţi. Unii pendulează între cei doi poli, în funcţie de tipul şi etapa relaţiei. Unui partener puternic i se pot supune, dar, într-o altă relaţie, pot să fie ei cei care ocupă poziţia dominantă.

Oamenii excesiv de adaptabili îşi înăbuşă în mare măsură dorinţele şi nevoile în relaţiile interumane şi în special în cele sentimentale. Încearcă să se conformeze cât mai bine aşteptărilor partenerului (şi adesea şi ale altor oameni) din teama subconştientă că, în caz contrar, persoana de care sunt ataşaţi s-ar putea depărta de ei. Pe de altă parte, un om excesiv de adaptabil poate să aleagă exact contrariul, evitând relaţiile de iubire prea intime sau restabilind de fiecare dată distanţa după momentele de apropiere. În acest caz avem de-a face cu frica de angajament. Persoanele în cauză cred că singura posibilitate de a-şi salva libertatea personală este prin distanţarea repetată, uneori chiar definitivă, de partenerul de cuplu. Ei se pot simţi cu adevărat liberi şi independenţi doar când sunt singuri sau când sunt înconjuraţi de oameni care nu au aşteptări prea mari de la ei. Doar atunci îşi permit să acţioneze aşa cum vor şi conform propriilor nevoi, pe care le pot conştientiza cel mai bine atunci când în apropiere nu se află nimeni care

aşteaptă ceva de la ei.

Ca să mă pot adapta, îmi folosesc anumite abilităţi sociale. De exemplu, trebuie să pot percepe şi înţelege dorinţele interlocutorului meu. Reuşesc acest lucru prin intermediul sensibilităţii faţă de celălalt, al empatiei. Empatia reprezintă puntea de legătură dintre mine şi tine. Legăturile şi relaţiile interumane cer ca partenerii să se apropie, să-şi deschidă sufletul, să ajungă la compromisuri, să se integreze, să se sprijine, să cedeze, să se unească şi să rămână uniţi. Toate acestea sunt comportamente care servesc adaptării şi ataşării. Adaptarea îmi cere să reduc diferenţele faţă de partener, să mă asemăn mai mult cu el, să răspund aşteptărilor lui pentru ca el să mă accepte. În plan afectiv, iubirea, afecţiunea şi atracţia erotică ne motivează să intrăm în relaţii, în timp ce sentimentul de ruşine e necesar pentru a respecta regulile şi normele generale ale societăţii.

Ca să mă pot ataşa de un alt om, am nevoie, într-o anumită măsură, şi de autonomie personală, altfel risc să-mi pierd identitatea şi libertatea într-o relaţie – pericol pe care-l simt foarte mulţi oameni la gândul unei legături amoroase strânse.

Afirmarea propriilor interese şi nevoi necesită alte capacităţi decât cele care-mi împlinesc dorinţa de ataşament: trebuie să-mi pot delimita eul. Nu mă concentrez pe ceea ce am în comun cu partenerul şi pe ceea ce ne leagă, ci pe lucrurile care mă deosebesc de el. În timp ce îl „înfrunt”, mă distanţez de el, deci trebuie să risc să pierd apropierea – cel puţin pentru moment. Pentru a trece peste această separare, am nevoie de o voinţă proprie, care să mă ajute să-mi ating scopurile şi interesele. Şi, bineînţeles, am nevoie şi de abilitatea de a rezolva conflicte: trebuie să-mi asum punctul de vedere şi să- l pot afirma.

Printre conceptele asociate cu autonomia se numără:

libertatea, controlul, delimitarea, puterea, autodeterminarea, detaşarea, despărţirea, dominaţia, competiţia şi concurenţa. Aşadar, este vorba despre lupta pentru supravieţuire şi despre impunerea propriilor interese, dacă e necesar, chiar şi împotriva intereselor semenilor mei sau ale partenerului. De aceea, pentru a ne păstra libertatea şi autonomia personală, avem nevoie de capacitatea de a ne despărţi şi de a renunţa. În cursul maturizării, trebuie să ne desprindem de părinţii noştri şi, uneori, şi de alţi oameni, dacă vrem să mergem pe propriul drum. Capacitatea de a te despărţi înseamnă şi să-ţi dai permisiunea să te desparţi şi este premisa pentru a ne putea implica într-o relaţie amoroasă. Cel care are sentimentul că s-ar putea să nu mai scape de potenţialul partener sau că *nu are voie* să se despartă simte şi o reticenţă puternică să intre într-o relaţie, deoarece îşi închipuie că pentru el ar urma o pierdere uriaşă a libertăţii. De regulă, cei care simt astfel nu s-au putut desprinde de cel puţin unul dintre părinţi fără să aibă un sentiment de vină. Faţa dezamăgită a mamei poate avea o influenţă puternică asupra unui copil, iar odată ajuns la maturitate, acesta va asocia relaţia de dragoste cu un angajament şi obligaţii excesive.

În plan afectiv, trebuie să ne conservăm agresivitatea necesară autonomiei; se vorbeşte şi despre aşa-nu-mita agresivitate de despărţire. Resimţim furie şi agresivitate când ne sunt încălcate graniţele personale, când ne simţim deranjaţi, forţaţi, neînţeleşi, respinşi, jigniţi sau trataţi incorect. Agresivitatea e necesară ca să ne putem feri şi apăra. Şi avem nevoie de un anumit grad de agresivitate ca să putem lua în viaţă ceea ce ne dorim.

Inferioritate şi superioritate

Pe lângă dorinţa de a fi deopotrivă autonomi şi ataşaţi, avem cu toţii nevoia accentuată să fim recunoscuţi şi acceptaţi. Respectul nostru de sine e strâns legat de calitatea legăturilor pe care le stabilim şi de capacitatea noastră de apărare, aşa cum ne-o percepem. Cei care ştiu să se afirme se simt puternici psihic. Oricine are legături stabile şi pline de iubire se simte acceptat şi are sentimentul apartenenţei. Ambele situaţii ne întăresc stima de sine.

Rămâne însă întrebarea: ce trebuie să fac ca să fiu iubit şi acceptat? E suficient să fiu aşa cum sunt? Să-mi păstrez în relaţie sentimentele, dorinţele şi nevoile? Sau trebuie să răspund aşteptărilor celuilalt şi să mă adaptez? Răspunsurile la aceste întrebări depind de respectul meu de sine. Dacă sunt sigur de mine, voi descoperi că sunt în regulă aşa cum sunt şi că într-o relaţie de dragoste nu trebuie nici să plec capul, nici să mă ascund. Dacă stima mea de sine e „ciobită” sau făcută ţăndări, o să ajung la concluzia că trebuie să mă străduiesc într-un fel sau altul ca să fiu iubit. Aceasta este principala cauză a problemelor dintr-o relaţie: mulţi oameni nu au suficientă încredere în ei ca să fie autentici. Ascund anumite părţi din ei, înăbuşindu-şi unele sentimente, exprimându-şi prea puţin nevoile, jucând un anumit rol, evitând conflictele şi ascunzând problemele. Nu au senzaţia că sunt pe picior de egalitate cu partenerul, ci se simt inferiori într-o privinţă sau alta. Dacă ne simţim inferiori cuiva (aparent) mai puternic, reacţia noastră naturală e să ne supunem (sau să fugim de el). Adaptarea e sora mai mică a supunerii, şi ne îndeamnă să facem eforturi pentru a corespunde aşteptărilor

partenerului nostru aparent mai puternic, ca să-i fim pe plac şi să ne accepte. Cu alte cuvinte: sacrificăm o parte din autonomia noastră pentru a sa-tisface dorinţa de ataşament.

Stima de sine nu determină doar cine se află în poziţie inferioară şi cine, în poziţie superioară, ci şi gradul de siguranţă pe care-l simţim într-o relaţie. Se poate întâmpla ca doi oameni cu o stimă de sine scăzută să se îndrăgostească unul de celălalt şi să pară teoretic egali. Totuşi, adesea, unul dintre ei poate să-şi apere fragila stimă de sine păstrând distanţa, deci refugiindu-se în autonomie, în timp ce partenerul se adaptează şi se agaţă de primul, simţind aşadar o dorinţă de ataşare foarte puternică. În acest caz, un rol important îl joacă, evident, şi dinamica relaţiei: cu cât partenerul aparent autonom se distanţează mai mult, cu atât mai puternică va fi teama de a fi abandonat a celuilalt, lucru care-l va împinge să se agaţe şi mai tare de partener. În această constelaţie relaţională, puterea e deţinută de „cel care vrea să-şi ia zborul”, iar neputinţa e resimţită de „maimuţa care se agaţă”. Prin acest dezechilibru de putere, cel care fuge de apropiere se află în poziţia mai puternică, superioară, în timp ce partenerul care se agaţă se simte inferior şi dependent. Cel care-şi doreşte să fie autonom se îndepărtează nu doar în mod activ, prin măsurarea atentă a timpului petrecut împreună şi prin menţinerea, pe cât posibil, a distanţei fizice, ci şi în mod pasiv, caz în care, deşi este prezent fizic, nu e deschis emoţional şi se implică extrem de puţin în relaţie.

Cel mai fericit scenariu e acela în care doi oameni se întâlnesc *pe picior de egalitate* şi simt că au aceeaşi valoare. Atunci pot împăca dorinţa de ataşament, apropiere şi dependenţă cu nevoia de independenţă şi autonomie. Pentru a avea o relaţie fericită, cei doi trebuie să aibă încredere unul în celălalt, să fie capabili să se asculte reciproc, să fie

empatici, să se poată dărui unul altuia, să fie în stare să cedeze şi să ajungă la un compromis. Pentru a fi autonomi în relaţia de cuplu, ei ar trebui să fie autentici, să-şi poată apăra dorinţele şi nevoile, să poată argumenta, negocia şi să se poată certa. Dacă au şi anumite valori şi interese în comun, vor avea o relaţie fericită şi plină de viaţă. Scopul acestei cărţi este să vă arate cum să ajungeţi acolo.

Tiparul meu relaţional

Influenţele din copilărie sunt extrem de importante dacă vrem să ne înţelegem tiparele de interacţiune. Primele noastre relaţii de iubire sunt cele cu părinţii. Din acestea învăţăm dacă meritǎm să se ocupe cineva de noi şi dacă ne putem influenţa în vreun fel viaţa. Cu părinţii avem experienţe existenţiale de ataşament şi autonomie. Aceste experienţe ne marchează puternic creierul, dar mai ales viaţa afectivă. E vorba despre condiţionări profunde, pe care le asimilăm sub formă de mecanisme psihice subconştiente şi pe care le perpetuăm în viaţa de adult. Acest fapt se datorează, în mare parte, transformărilor majore prin care trece creierul nostru în primii şase ani de viaţă: experienţele pe care le avem în acest interval creează conexiuni neuronale care ne modelează apoi creierul ca pe o hartă. Am să vă explic asta printr-un exemplu concret: Julia are de doi ani o relaţie cu Robert, dar se simte adesea singură în cuplu. După stadiul incipient al relaţiei, în care a fost îndrăgostit, Robert s-a îndepărtat din ce în ce mai mult de ea. Munceşte foarte mult şi are puţin timp pentru Julia, şi, chiar şi atunci când sunt împreună, pare adesea stresat şi absent. Julia se teme foarte mult că-l va pier-de şi face multe lucruri ca să-l lege mai strâns de ea, străduindu-se să-i fie pe plac. Julia îşi aminteşte cu drag de părinţii ei. Erau persoane publice şi de aceea o lăsau adesea în grija bonei. Micuţa Julia se simţea de multe ori singură şi-i era foarte dor de ei. Micuţa Julia continuă să existe în femeia adultă, sub forma aşa-numitului copil interior. „Copilul interior” este o metaforă din psihologie ce denumeşte acea

parte a personalităţii care ne readuce mereu, în mod inconştient, la felul nostru de a fi din copilărie. Comportamentul distant al lui Robert scoate la iveală copilul interior al Juliei, care se simte la fel de singură şi de neputincioasă ca pe vremea când părinţii ei erau plecaţi, iar ea rămânea acasă. La fel ca odinioară, nu poate nici acum să aibă vreo influenţă asupra situaţiei. Robert se încăpăţânează să se poarte distant, deşi ea l-a rugat de multe ori să dea dovadă de mai multă apropiere şi angajament. Julia se străduieşte mult să formeze o legătură emoţională cu Robert.

Sigur că şi Robert are un copil interior. Mama lui îl idolatriza şi-l ţinea mereu foarte aproape de ea. Micul Robert avea mereu sentimentul că nu are voie s-o lase singură, cu atât mai mult cu cât tatăl lui „strălucea” prin absenţă. Robert îşi dădea seama că mama se simte singură şi e nefericită, de aceea prelua în mod incon-ştient răspunderea pentru nefericirea ei. În consecinţă, avea adesea un sentiment de vină când voia mai de-grabă să iasă cu prietenii de joacă decât să rămână cu ea. Copilul interior al lui Robert a fost învăţat să asocieze o relaţie de dragoste cu lipsa libertăţii, cu obligaţiile şi cu sentimentul de vină. De aceea are adesea senzaţia că se sufocă în relaţia cu Julia, motiv pentru care se refugiază în muncă şi în alte activităţi. În această relaţie, el îşi doreşte libertate şi autonomie.

Dacă vor să aibă o relaţie fericită împreună, Robert şi Julia ar trebui să înveţe mai întâi să-şi înţeleagă fiecare copilul interior, deci să-şi conştientizeze tiparele profunde deprinse din copilărie. Numai aşa fiecare ar putea să-şi schimbe copilul interior şi să treacă la următoarea etapă. Robert ar putea afla că e posibil să rămână un om liber şi într-o relaţie stabilă de iubire, iar Julia s-ar putea deschide sufleteşte şi

şi-ar putea ameliora capacităţile legate de autonomie, ca să nu se mai simtă atât de dependentă de Robert şi să nu se mai agaţe de el.

Genul meu de partener

Dacă vrem să ne îmbunătăţim relaţiile sau să găsim un partener cu care să fim fericiţi, trebuie să analizăm cât se poate de obiectiv ce a fost în neregulă până acum. Când relaţia e pe butuci, ni se pare adesea că de vină e celălalt sau destinul, care ne oferă întotdeauna partenerul nepotrivit. Tindem să căutăm cauzele nefericirii în exterior. După părerea mea, cauzele se găsesc arareori în afara noastră; sunt exterioare doar atunci când am fost loviţi în mod nejustificat de soartă. Eu pornesc de la premisa că toate problemele la apariţia cărora am fi putut contribui – şi aici intră toate problemele de cuplu – sunt născute din noi înşine. Poate vi se pare o afirmaţie exagerată şi sunteţi tentaţi s-o contraziceţi. Poate aveţi un partener care are un comportament foarte dificil, la fel ca Robert în exemplul de mai sus. Dar se pune întrebarea de ce l-aţi ales tocmai pe el şi de ce îi rămâneţi alături. Sau poate aveţi impresia că nu aţi întâlnit încă partenerul perfect. Sau că vă îndrăgostiţi mereu de cine nu trebuie. Sau poate o să mă contraziceţi altfel: de ce să am o relaţie stabilă? N-am chef de aşa ceva. Mai bine rămân singur.

Avem tendinţa să credem că a întâlni persoana potrivită, cu care am putea fi fericiţi, e o chestiune de noroc sau de pură întâmplare. În realitate, subcon-ştientul nostru, deci copilul interior, are o influenţă semnificativă asupra faptului că ne îndrăgostim de anumite persoane, şi nu de altele. Dacă dau întruna peste persoana nepotrivită, asta are de-a face cu preferinţele mele în materie de bărbaţi/femei, cu partenerul pe care, în mod subconştient, cred că-l merit. Dacă rămân într-o relaţie complicată, şi asta are legătură cu

copilul meu interior. Adesea, copilul meu interior este una dintre cauzele pentru care relaţia nu merge. Dacă sunt de părere că nu am nevoie de o relaţie stabilă, dacă prefer celibatul sau un număr mare de relaţii, şi asta se datorează programării mele relaţionale.

Programarea relaţională şi genul de partener al fiecăruia se întrepătrund, se intercondiţionează. Putem explica acest lucru pornind de la exemplul cu Julia şi Robert: tiparul relaţional al Juliei e influenţat de faptul că părinţii ei o lăsau adesea singură, motiv pentru care copilul ei interior tânjeşte puternic după afecţiune şi iubire. Între ataşament şi autonomie, Julia înclină deci în favoarea ataşamentului şi are toate aptitudinile necesare ataşării şi adaptării: are nevoie de armonie, e dispusă la compromisuri şi se străduieşte enorm să facă totul corect şi să se conformeze aşteptărilor lui Robert. Dar îi vine foarte greu să fie autonomă şi pe picioarele ei. Are o meserie bună şi poate avea grijă de ea însăşi, s-a descurcat chiar şi atunci când nu avea partener, dar copilul ei interior se teme foarte tare de independenţă şi de singurătate. Într-un plan foarte profund, copilul ei interior nu se simte cu adevărat matur. Julia tânjeşte după un braţ puternic care să o conducă prin viaţă. Pentru copilul ei interior, cea mai sigură- alternativă e să aibă pe cineva alături. De aceea, Julia caută în partener exact ceea ce-i lipseşte ei: un sine puternic şi autonom. Şi exact asta a crezut (în mod subconştient) că a găsit în Robert. Robert este, ca să zicem aşa, un „tip dur”, care emană independenţă şi forţă, iar asta îl face teribil de atrăgător pentru Julia.

La rândul lui, copilul din Robert se teme de prea multă apropiere. Ajunge imediat să se simtă captiv şi manipulat. Cea mai sigură opţiune pentru el este să se bazeze exclusiv pe sine, aşa că balanţa lui interioară este înclinată în favoarea autonomiei. De aceea îi plac femei ca Julia, care

emană căldură: copilul lui interior se teme de ataşament, dar tânjeşte teribil după el. Julia are deci capacităţile care lui îi lipsesc.

Julia spune despre ea că îi plac „băieţii duri” şi îi consideră plictisitori pe cei de treabă şi afectuoşi. Prin urmare, atâta timp cât nu-şi schimbă genul de partener, nu va găsi persoana potrivită. Se va simţi mereu atrasă de bărbaţii care au nevoie de mult spaţiu şi libertate personală într-o relaţie, ceea ce pe ea o face nesigură şi temătoare. Ar trebui să înveţe să fie mai autonomă şi mai independentă, pentru că atunci n-ar mai fi nevoită să caute această latură într-un partener aparent puternic, ci ar interioriza-o chiar ea. Ar ajunge să privească altfel bărbaţii şi ar sesiza mult mai repede că unii „tipi duri” nu sunt atât de duri pe cât par, ci au pur şi simplu o problemă de ataşament. În consecinţă, e posibil să înceapă să se simtă atrasă de bărbaţi care la prima vedere nu par prea duri, dar care sunt autentici şi ancoraţi în realitate.

Dacă Robert şi-ar schimba tiparul relaţional, scăpând de teama de apropiere, nu ar mai fi nevoit să fugă de Julia şi s-ar putea implica într-o relaţie caldă şi apropiată.

Cei mai mulţi dintre noi suntem în situaţia Juliei şi a lui Robert: ne place să găsim în partener ceva ce ne lipseşte. Ne căutăm „jumătatea mai bună”. În majoritatea cazurilor, dorinţa aceasta de a ne completa şi a ne îmbunătăţi pe noi înşine prin partener rămâne inconştientă, iar copilul nostru interior participă în mod activ la căutarea partenerului. Ar vrea să-şi vindece rănile căpătate în trecut. În cazul Juliei, rana e faptul că a fost prea mult lăsată singură de părinţi. Robert, pe de altă parte, a fost puternic afectat de felul în care mama lui se agăţa de el. Numai că încercarea de a remedia problemele din copilărie prin intermediul partenerului de viaţă deseori eşuează. Copilul interior al lui Robert trebuie să caute vindecare în el însuşi. Cu cât devine

mai sănătos, cu atât va fi mai capabil să aibă o relaţie, şi atunci îi va fi mult mai uşor să recunoască partenera potrivită. Poate că, în acest caz, trebuie să iasă dintr-o relaţie existentă, dar e posibil şi să înveţe s-o aprecieze şi s-o iubească mai mult pe partenera pe care deja o are.

Bărbatul tipic, femeia tipică

Între bărbaţi şi femei există diferenţe de comportament. E vorba oare despre condiţionări genetice sau despre deprinderi? După o perioadă lungă în care a fost la modă să se presupună că există diferenţe înnăscute între sexe, această ipoteză fiind susţinută de câteva studii, în prezent cercetările arată că diferenţele genetice dintre femei şi bărbaţi sunt mai degrabă orientative şi că, practic, stereotipurile sociale cu care cresc copiii sunt cele care creează diferenţele de comportament şi de gândire dintre sexe. Aceasta este concluzia unui studiu amplu al cercetătoarei americane Lisa Eliot.

În orice caz, din motive genetice şi/sau datorită educaţiei, circa două treimi dintre bărbaţi sunt ancoraţi mai degrabă la polul autonomiei, în timp ce două treimi dintre femei sunt mai degrabă interesate de ataşament. Ce consecinţe are acest fapt asupra comunicării şi comportamentului indivizilor? Înainte de toate, bărbaţii sunt mai interesaţi de fapte, în timp ce pentru femei prioritare sunt relaţiile. În general, bărbaţilor le vine mai uşor să se distanţeze de o situaţie şi să ia decizii foarte raţionale. Femeile sunt 5

mai axate pe cooperare şi cântăresc consecinţele pe care deciziile lor le vor avea asupra altora. Când îi povesteşte lui Robert despre o problemă pe care o are cu o prietenă, Julia se aşteaptă ca Robert s-o asculte şi să empatizeze cu ea. Pe de altă parte, Robert îşi bate capul să găsească o rezolvare la problema Juliei. Însă Julia nu asta vrea să audă – rezolvarea îi va veni probabil chiar ei în minte, în cursul conversaţiei. Ea e interesată doar de compasiunea lui Robert.

Psihoterapeutul şi autorul Bjorn Sufke are o explicaţie plauzibilă pentru această problemă de comu-nicare des observată între bărbaţi şi femei. Sufke afirmă că, în procesul de socializare al bărbaţilor, slăbiciunile nu sunt dezirabile; în mod tradiţional, neputinţa, neajutorarea, tristeţea, teama şi ruşinea sunt permise mai degrabă femeilor. Băieţii învaţă de la vârste fragede să-şi înăbuşe aşa-numitele sentimente de slăbiciune. Bucuria şi furia sunt însă legitime. Reamintesc: furia, sau agresivitatea, este o emoţie asociată autonomiei. Când Julia e tristă şi se simte cam neajutorată pentru că are un conflict cu cea mai bună prietenă a ei, Robert e năpădit de o senzaţie neplăcută, pentru că nu vrea să aibă de-a face cu asemenea sentimente. Şi totuşi aşa funcţionează empatia: intri în contact cu propria ta tristeţe pentru a simţi tristeţea celuilalt. Dacă această legătură interioară cu propriile sentimente ni se pare periculoasă, vom ignora emoţiile pe care le exprimă celălalt de teamă că ele ar putea trezi aceleaşi sentimente în noi. Prin urmare, lipsa de empatie este o formă de apărare împotriva propriilor sentimente de slăbiciune pe care omul nu vrea să le simtă. Empatia este însă una dintre aptitudinile elementare pe care le folosim pentru a ne ataşa. Dificultăţile întâmpinate de unii bărbaţi (şi femei) de a empatiza cu partenerul le reduc, prin ur-mare, capacitatea de a se ataşa.

Dacă vă număraţi printre oamenii cărora le displace empatia, aş vrea să vă recomand următorul lu-cru: daţi-vă voie, în primul rând, să simţiţi sentimentele care vădesc slăbiciune, iar apoi acceptaţi-le pe ale semenilor. Puteţi intra în contact cu propriile sentimente concentrându-vă în mod conştient asupra lor. Dacă simţiţi că vă cuprinde un vag sentiment de tristeţe, nu-l alungaţi imediat, aşa cum faceţi de fiecare dată; procedaţi exact invers: lăsaţi-l să existe în interiorul dumneavoastră. Fiţi fără grijă, senzaţia

nu va dura la nesfârşit şi nici nu vă va cuprinde pe de-plin. Sentimentele sunt întotdeauna trecătoare – atât cele pozitive, cât şi cele negative. Cu cât veţi fi mai ancorat în propriile sentimente, cu atât mai puţin enigmatice vi se vor părea sentimentele semenilor.

Pentru că sunt mai degrabă atraşi de lucrurile concrete, bărbaţii preferă să vorbească despre fapte, nu despre relaţii, şi să se întâlnească pentru a duce la îndeplinire sarcini de interes comun. Pentru bărbaţi, „traiul la comun” este o formă plăcută de intimitate. Asta înseamnă să meşterească împreună la o maşină, să meargă la pescuit, să navigheze sau să joace golf. Pe de altă parte, în discuţiile şi acţiunile lor, femeile re-laţionează mai strâns.

În plus, în relaţiile dintre bărbaţi, concurenţa şi competiţia joacă un rol mai important decât la femei. Bărbaţilor le place să rivalizeze unul cu celălalt, să arate ce pot. Competiţia ţine de domeniul autonomiei, deoarece în contextul ei nu se pune întrebarea: „Ce avem în comun?”, ci întrebarea: „Ce pot face eu mai bine?” Având în vedere că femeile înclină în general spre polul ataşamentului, ele se concentrează mai mult pe ceea ce au în comun: pentru ele e mai important să creeze o punte de înţelegere decât să- şi măsoare abilităţile între ele. Acest lucru e evident încă din copilărie: fetelor le place să joace jocuri pe care le pot crea împreună, în timp ce băieţilor le place să concureze şi să se lupte între ei. Când se întâlnesc două cupluri, deseori se întâmplă ca bărbaţii să-şi bată ore în şir capul cu politica, în timp ce femeile vorbesc despre probleme personale. Dar la fel de bine se poate ca femeile să fie înclinate spre fapte şi lucruri concrete şi să manifeste spirit competitiv, iar bărbaţii să fie calzi şi empatici. Aici vorbim doar despre majorităţi statistice – ambele sexe dispun de toate aceste aptitudini şi îşi pot antrena şi întări aptitudinile mai slab dezvoltate. Amândouă categoriile de aptitudini au propriile

avantaje. Important e ca ambele sexe să ajungă să înţeleagă deosebirile dintre ele şi să nu se judece unul pe celălalt, ci să se preţuiască. Femeile pot încerca să fie mai sigure pe ele şi să-şi utilizeze capacităţile de argumentare, iar bărbaţii pot deveni mai empatici, pot rezona mai mult şi concura mai puţin.

Teama de a nu pierde fiinţa iubită stârneşte pasiuni, siguranţa plictiseşte

Oamenii care suferă de frica de angajament sunt familiarizaţi cu următorul fenomen: atunci când sunt siguri de sentimentele partenerului, nu mai sunt atraşi de el. Dacă partenerul îi lasă să se chinuie în incertitudine sau dacă are un comportament contradictoriu, rămân îndrăgostiţi lulea şi permanent în priză. E vorba aici despre frica pasivă şi frica activă de angajament. Partenera pasivă este în exemplul nostru Julia, care se agaţă de Robert. Partenerul activ, care păstrează mereu distanţa, e Robert. Cine e activ şi cine, pasiv diferă de la un cuplu la altul, dar rolurile se mai pot schimba şi înăuntrul aceluiaşi cuplu. De exemplu, dacă Julia i-ar întoarce spatele lui Robert pentru că a cunoscut un alt bărbat, atunci ar fi foarte probabil ca în Robert să se reaprindă iubirea şi el să lupte pentru ea. Într-o relaţie anterioară, pe care a avut-o cu Valerie, Robert a jucat el însuşi rolul pasiv. Valerie era când pătimaşă, când nesuferită, şi avea un comportament extrem de schimbător. El era nebun după ea.

Pe de altă parte, Julia s-a despărţit de Chris, fostul ei prieten, ca să fie împreună cu Robert. În relaţia anterioară, Chris era cel mai afectuos, lucru care a plictisit-o pe Julia pentru că ataşamentul lui i se părea un semn de slăbiciune. În parteneriatul cu Chris, ea jucase rolul activ.

Ce se întâmplă de fapt? Atât timp cât nu mă simt sigur de partener într-o relaţie (stare care poate să apară chiar şi în cadrul unei căsnicii care durează de-o viaţă), îmi dispare teama că-mi voi pierde autonomia, în timp ce teama de abandon, deci şi dorinţa de ataşament, e foarte activă. Cu alte cuvinte, mi se activează *sistemul de ataşament* din creier. Un om cu sistemul de ataşament activat vrea să lege neapărat de el obiectul dorinţei şi intră într-o stare de alertă maximă. E condus de teama de abandon şi vrea să facă tot ce-i stă în putere pentru a prelua controlul asupra situaţiei. Un sistem de ataşament activat produce următoarele „simptome”:

- Te simţi îndrăgostit până peste cap şi eşti în permanenţă atras de partener;
- Abia te mai poţi gândi la altceva decât la el;
- Îl idealizezi şi-l pui pe un piedestal;
- Speri neîncetat la un final fericit şi ca partenerul să se implice cu adevărat în relaţie;
- Încerci să-l convingi, prin tot felul de trucuri şi încercând să fii perfect, că eşti omul potrivit pentru el;
- Te prefaci indiferent sau încerci să-i stârneşti gelozia, ca să-l legi de tine;
- Trăieşti într-o permanentă nesiguranţă şi cu teama că-l vei pierde, ceea ce-ţi poate provoca o stare de profundă tristeţe;
- Te consideri dependent de el;
- Simţi că propriul tău comportament faţă de el este în neregulă.

Activarea sistemului de ataşament şi teama de abandon, care stă la baza lui, sunt resimţite sub forma unei îndrăgostiri profunde, euforice. Îndrăgostirea nu are nicio legătură cu iubirea. Iubirea e un sentiment mai sigur,

profund şi liniştit. Când partenerul dă semnale contradictorii şi nu vă simţiţi sigur de el, sistemul de ataşament rămâne activat, chiar dacă sunteţi de mai multă vreme împreună sau alergaţi de mai multă vreme unul după celălalt. Tocmai pentru că sistemul rămâne atât de mult timp activat, partenerii cred că e vorba de o mare iubire cum întâlneşti doar o dată în viaţă. De fapt, cea care stârneşte atât de mult pasiunea e teama de abandon. În relaţia cu Valerie, Robert a suferit de teama de abandon şi de aceea şi-a amorsat sistemul de ataşament. Aceasta i-a creat iluzia unei mari iubiri. Nici până azi nu s-a eliberat definitiv de Valerie şi-şi închipuie că a fost marea lui iubire. La rândul ei, Julia nu a avut sistemul de ataşament activat în relaţia cu Chris, pentru că acesta îi dădea mult mai multă siguranţă. Când l-a cunoscut pe Robert, care i-a trimis de la început semnale ambivalente şi contradictorii, sistemul de ataşament i s-a amorsat. Din păcate, a confundat teama de abandon cu iubirea şi l-a înlocuit pe Chris, care era capabil să aibă o relaţie şi împreună cu care ar fi putut fi fericită, tocmai cu Robert, care evită să se ataşeze.

Dispariţia bruscă a sentimentelor şi alte tehnici de distanţare

Perioada incipientă a unei relaţii este adesea caracterizată de o oarecare nesiguranţă de ambele părţi. De cele mai multe ori, ambii parteneri îşi doresc să se asigure de dragostea celuilalt. Dorinţa de a înlănţui persoana iubită este strâns legată de stima de sine. O respingere suferită în dragoste ne afectează masiv respectul de sine, în timp ce o cucerire reuşită ni-l întăreşte. Prin activarea sistemului de ataşament, care are loc în momentul când ne îndrăgostim, vrem să preluăm controlul asupra situaţiei şi să ne întărim stima de sine. Sistemul de ataşament se calmează abia după ce am obţinut obiectul dorinţei, adică după ce ne-am confirmat propria valoare şi, înainte de toate, ne-am împlinit dorinţa de ataşament. Chiar dacă legătura e asigurată însă, într-un om care se teme de ataşament, cum e Robert, se poate înfiripa teama de pierdere a autonomiei. Odată intraţi într-o relaţie stabilă, aceşti oameni se simt brusc copleşiţi de aşteptările partenerului şi regretă promisiunile făcute şi faptul că au cedat primului imbold al pasiunii. Deodată, nu se mai simt bine, ci îngrădiţi. Acum intră în alertă *sistemul lor de autonomie,* ceea ce conduce adesea la *dispariţia bruscă a sentimentelor.* Senzaţia de îndrăgostire se diminuează, partenerul îşi pierde enorm din atractivitate. De îndată ce Robert a avut impresia că e sigur de dragostea Juliei şi că o are la degetul mic, a început să se simtă sufocat de aşteptările ei. Din acel moment, a asociat-o în mod inconştient cu mama lui acaparatoare, plină de aşteptări. Atât timp cât nu se simţea prea sigur de Julia în relaţia lor, era controlat de teama de a fi respins. În acea fază, era inte-resat doar s-o cucerească şi să se asigure că e a lui. Odată depăşită faza incipientă a îndrăgostirii, sistemul

de autonomie e preocupat să menţină o distanţă de siguranţă necesară, fapt care poate duce chiar la o despărţire. Caracteristicile unui sistem de autonomie activ sunt:

- Cauţi partenerul perfect;
- După ce ţi-ai prins partenerul în mreje, treci la etapa în care îl pui sub lupă: îţi concentrezi toată atenţia asupra slăbiciunilor sale, care ies la iveală atât de pronunţat, încât începi să te îndoieşti că e omul potrivit pentru tine;
- Tu eşti cel care dictează apropierea şi distanţarea în cadrul relaţiei, adică exerciţi un puternic control unilateral asupra momentelor în care partenerul are voie să fie aproape de tine;
- Nu faci planuri pentru un viitor comun şi eviţi să-ţi iei orice fel de angajament;
- Partenerul e văzut ca un intrus în propria ta casă dacă rămâne mai mult timp în locuinţa ta;
- Ai îndoieli în privinţa relaţiei şi te gândeşti să te desparţi;
- După momentele de intimitate, te retragi şi restabileşti distanţa faţă de el;
- Adesea nu eşti disponibil pentru partener;
- Când intri în legătură cu el, devii opac;
- Îţi pierzi interesul pentru sexul cu partenerul;
- Reduci la minimum timpul petrecut împreună cu el;
- Identifici o mulţime de potenţiali parteneri atractivi şi/sau gravitezi în jurul unui „fost”;
- Începi o aventură şi/sau îţi înşeli partenerul.

În spatele sistemului de autonomie se ascunde teama exagerată de abandon şi/sau teama exagerată de a fi acaparat de partener. Lucrurile merg adesea mână în mână: partenerul excesiv de adaptabil şi cu o stimă de sine redusă e de părere că, pentru a fi pe placul celuilalt, trebuie să-i împlinească toate dorinţele şi să cedeze voinţei lui. În consecinţă, celălalt se opune din ce în ce mai tare pentru că nu vrea să-şi piardă identitatea şi, ca atare, se distanţează. Procesele acestea interioare rămân adesea inconştiente –

cei afectaţi de acest fenomen încep doar să aibă îndoieli puternice şi se întreabă dacă şi-au găsit omul potrivit.

Teama de a fi acaparat este pură proiecţie – o frică interioară pe care o arunci asupra celuilalt. Ea rezultă din sentimentul puternic că trebuie să te adaptezi aşteptărilor partenerului. Cei care o resimt nu au învăţat în copilărie că pot *participa la modelarea* unei relaţii, ci că trebuie să tacă din gură şi s-o îndure. Aşadar, de îndată ce sunt siguri de partenerul lor, acesta se transformă într-un duşman care vrea să-i manipuleze şi să-i acapareze. Singura modalitate pe care o pot percepe de a modela legătura cu celălalt este retragerea în sine şi ieşirea din relaţie.

Însă sentimentul de îngrădire apare la nivel psiho-logic abia atunci când parteneriatul capătă caracter constrângător. Definiţia „constrângerii” poate varia în funcţie de profunzimea fricii de angajament. Unele relaţii se rup încă din perioada în care partenerii flirtează, altele, abia după căsătorie. Retragerea are loc mereu atunci când partenerul temător capătă impresia subiectivă că: „Treaba devine serioasă” sau: „Nu mai ies din asta”.

Cel care se află, dimpotrivă, în rolul pasiv, cum e Julia, crede în mod eronat că a găsit marea iubire şi că nu poate trăi fără omul respectiv, adică nu va mai găsi pe nimeni cu care ar putea să fie fericit. Dacă sistemul de ataşament e puternic activat, partenerul e idealizat peste măsură. Oamenii aflaţi într-o astfel de poziţie inferioară se simt de-a dreptul dependenţi, neputincioşi, la cheremul celuilalt. Repet: acest gen de dependenţă nu are nicio legătură cu dragostea.

Însă atât Julia, cât şi Robert pot avea parte de un final fericit. Voi explica pe parcurs cum se poate ajunge acolo.

Alte cauze ale dispariţiei sentimentului de iubire

Există şi alte motive pentru care partenerul, dorit la început, îşi pierde brusc din atractivitate. Nu doar pericolul îngrădirii şi al pierderii autonomiei îi face pe unii oameni să se sperie de relaţiile apropiate, ci şi teama excesivă de abandon. Vorbim aici despre indivizi *anxioşi care evită să se ataşeze.* Aceşti oameni ridică bariere interne şi externe ca să nu rişte să fie răniţi. Se tem că partenerul i-ar părăsi dacă s-ar încrede în el şi şi-ar deschide cu adevărat sufletul în faţa lui. Zidul de protecţie invizibil e ridicat de regulă abia atunci când celălalt se implică realmente într-o relaţie cu ei. Atât timp cât nu sunt siguri, e posibil să simtă dragoste şi o dorinţă puternică. Logica acestui fenomen este următoarea: dacă nu sunt sigur de ceva, nici nu-l pot pierde. O parte dintre aceşti indivizi anxioşi-evitanţi rămân blocaţi în faza entuziasmului iniţial, îndrăgostindu-se de persoane total indisponibile.

Nu mă pui în valoare!

Intoleranţa faţă de propriile slăbiciuni poate juca un rol esenţial în dispariţia, ba chiar în înăbuşirea de la bun început a sentimentului de dragoste. Oamenii care se preocupă excesiv de propria imagine şi se străduiesc să lase o impresie bună pot suporta cu greu slăbiciunile partenerului, deoarece şi el trebuie să se încadreze în standardele pe care şi le aplică lor înşişi: ar trebui să fie prezentabil în toate privinţele şi să-i pună şi pe ei în valoare. Altfel, vanitatea acestor oameni va suferi o lovitură puternică. Vorbim aici despre *narcisism.* Narcisiştii au o stimă de sine labilă pe care o compensează prin aspiraţia

către perfecţiune şi grandoare, motiv pentru care, atunci când apar în public, lasă adesea impresia că sunt siguri de ei. Partenerii lor funcţionează pe post de extensie a imaginii narcisiştilor şi sunt bombardaţi cu critici dacă greşesc. Narcisiştii activi îşi critică fără menajamente partenerii (dar şi pe alţi oameni). Le vânează slăbiciunile, dar în acelaşi timp se protejează de autocritica excesivă. Proiectează inferioritatea pe care o percep în ei înşişi asupra partenerului, care, în mod inevitabil, începe să se simtă aşa cum nu vrea să se simtă narcisistul, adică insuficient de bun şi inferior. Un alt motiv al agresivităţii narcisiştilor este faptul că sunt foarte uşor de rănit: până şi cea mai neînsemnată critică îi poate face furibunzi. Sunt adesea genul de oameni anxioşi-ezitanţi în privinţa ataşamentului. De îndată ce au senzaţia că partenerul nu-i iubeşte destul, sar la ceartă sau pun punct relaţiei. Şi nu au nevoie de prea multe motive ca să se simtă respinşi. Pe de altă parte, se pot apropia din nou de partenerul lor după ce s-au despărţit şi se întâmplă des să aibă relaţii intermitente. Voi reveni cu detalii asupra problemelor pe care le au persoanele narcisiste în relaţiile sentimentale în subcapitolul „Mecanisme psihice defensive ale personalităţii narcisiste”.

Mai bine tu decât nimic

Există şi oameni care nu suportă să fie singuri şi care tind să se ataşeze de un partener pe care nu-l plac prea mult, conform zicalei: „Nu lăsa vrabia din mână pentru cioara de pe gard”. E o capcană în care pot cădea uneori persoanele extravertite, căci ele suportă singurătatea mult mai greu decât introvertiţii. După ce teama de singurătate a fost astfel atenuată, încep să iasă la iveală slăbiciunile partenerului, trecute cu vederea şi nerecunoscute până atunci, încât extravertitul ajunge la concluzia: „Ce-ar fi să mă uit în jur după un partener mai bun?” Fără îndoială, mulţi dintre cititori se vor întreba: „Dar cum îmi dau seama dacă partenerul meu este nepotrivit sau dacă am eu îndoieli atât de mari doar din teama de angajament?” Puteţi găsi

răspunsul la această întrebare în două moduri: 1. Gândiţi-vă bine: care a fost adevăratul motiv pentru care aţi intrat în relaţia cu acest partener? Ce- aţi văzut atât de atrăgă-tor la el? Ce temeri aţi simţit atunci? 2. Întrebaţi-vă, apelând la raţiune, dacă slăbiciunile pe care le ob-servaţi la partener sunt *cu adevărat* atât de mari încât să poată justifica obiectiv răcirea sentimentelor. Adesea cei aflaţi în această situaţie conştientizează de fapt că, din punct de vedere raţional, critica lor este exagerată. Cândva, unul dintre participanţii la un seminar de-al meu mi-a explicat că încheiase relaţia cu fosta lui prietenă pentru că i se părea că fata era cu trei centimetri mai scundă decât şi-ar fi dorit el. Omul ştia că, raţional vorbind, motivul era rizibil. În realitate, îndărătul atitudinii lui critice faţă de fosta prietenă se ascundea o teamă uriaşă de ataşament.

Aşa cum am mai spus, oamenii exagerat de adaptabili nu-şi accesează cu uşurinţă propriile sentimente şi nevoi. De aceea, mulţi dintre ei nu sunt siguri că şi-au găsit partenerul potrivit şi se îndoiesc că-l vor cu adevărat – sau se întreabă dacă nu cumva sunt în relaţie cu el doar pentru că nu vor să-l rănească sau pentru că nu suportă singurătatea. Accesul limitat la propriile sentimente le îngreunează luarea unei decizii clare în favoarea sau în defavoarea partenerului.

Nu am voie să mă despart!

Un alt motiv pentru care tot căutăm nod în papură partenerului sau potenţialului partener poate fi convingerea subconştientă că „nu am voie să mă despart”, aşa cum am pomenit deja în capitolul „Adaptare şi autoafirmare”. Mai ales oamenii hiperadaptabili sunt cei care nu pot gestiona această problemă, fiindcă ei sunt convinşi că nu au voie să dezamăgească pe nimeni. Dacă n-am voie să dezamăgesc, atunci n-am voie să mă despart nici măcar atunci când îmi dau seama că nu mi-am ales partenerul potrivit sau când, din anumite motive, relaţia nu-mi mai face bine. Bineînţeles

că această rezervă interioară face persoa-nele în cauză să ezite când vine vorba să se implice într-un parteneriat solid. Partenerul trebuie să fie perfect ca să merite riscul lor de a intra într-o „relaţie veşnică”. Până şi micile slăbiciuni ale celuilalt îi determină pe aceşti oameni să facă un pas înapoi, speriaţi de perspectiva unei relaţii stabile. Le vine mai uşor să aibă relaţii pasagere. Dacă ajung însă la concluzia că au găsit partenerul perfect, apare o nouă problemă: ei înşişi nu se simt la înălţime. Pentru că oamenii hiperadaptabili au întotdeauna şi o problemă cu respectul de sine, sunt convinşi că nu pot păstra un partener perfect, lucru care-i poate face să evite o relaţie stabilă cu acesta sau ca, după momentele de intimitate, să se distanţeze mereu de partener. Din cauza acestei dinamici apropiere-depărtare pot rămâne în relaţii absolut nefericite, fideli convingerii lăuntrice că nu au voie să se despartă, însoţită frecvent de o teamă uriaşă de singurătate.

Nu pot avea încredere în nimeni

În fine, o traumă relaţională trăită la o vârstă timpurie poate contribui şi ea la pierderea bruscă a sentimen-telor de iubire faţă de cel de lângă noi. Oamenii care, în primii ani ai copilăriei, s-au aflat complet în puterea altora sau au fost victime ale unor abuzuri trupeşti ori sufleteşti, au învăţat că ataşamentul este o ameninţare existenţială. Prea multă apropiere îi sperie pentru că le aduce aminte de experienţele deprimante de ataşare pe care le- au avut mai demult. Ca să supravieţuiască, fac ceea ce au învăţat încă din copilărie: se deconectează de la universul afectiv. Nu e vorba despre un proces conştient, ci despre un reflex pe care eu îl numesc „tanatoză” – a face pe mortul. În limbajul de specialitate al psihologiei, acest fenomen se numeşte „disociere”: persoanele în cauză au învăţat să se înstrăineze aproape complet de corpul şi de sentimentele lor ca să nu simtă că sunt rănite. Dacă vor să-şi proceseze amintirile traumatizante la maturitate, e foarte important să înveţe

cum să-şi simtă din nou corpul şi pe ei înşişi. Ceva mai încolo voi explica mai detaliat ce posibilităţi de vindecare există după experienţe din relaţii traumatice.

Digresiune: Îmi place să trăiesc singur

E posibil ca o parte dintre cititori să aibă impresia că asta nu e o carte pentru ei fiindcă ei sunt celibatari convinşi. Celibatarii convinşi susţin că nu au chef de compromisuri şi nici de tot stresul unei relaţii. Mulţi afirmă de asemenea că nu sunt pregătiţi să-şi sacrifice libertatea sexuală pentru o relaţie stabilă. Nu se poate aduce nicio obiecţie la această atitudine atâta vreme cât persoanele în cauză simt că au într-adevăr libertatea de a alege. Însă, de multe ori, nu este chiar aşa. Mulţi celibatari convinşi preferă singurătatea pentru că pot trăi doar singuri, nu şi într-o relaţie. Au adesea o frică profundă de angajament, de cele mai multe ori subconştientă. S-au ancorat deci puternic la polul autonomiei – se simt liberi şi autonomi doar dacă nu au o relaţie stabilă. Copilul lor interior asociază orice relaţie de iubire cu suferinţa şi nefericirea, fie pentru că într-o relaţie se simte înlănţuit şi îngrădit, fie pentru că în sinea sa e ferm convins că oricum va fi părăsit şi va rămâne cu inima frântă. Unii oameni au suferit în copilărie şi în adolescenţă adevărate traume de ataşament, încât, pentru copilul lor interior, o relaţie apropiată înseamnă doar frică şi groază. Se simte cel mai protejat atunci când e singur şi asociază orice legătură cu o stare de vulnerabilitate, de supunere şi cu samavolnicia.

Personal, nu cunosc niciun celibatar care preferă cu adevărat să fie singur în loc să trăiască o frumoasă relaţie de dragoste. Celibatul reprezintă, pentru cei în cauză, doar răul mai mic. Răul mai mare este să fie captivi într-o relaţie nefericită sau să fie părăsiţi. Unii cred că oricum nu-şi vor găsi un partener şi că nu pot fi iubiţi. Alţii au sentimentul

că, în orice caz, nu vor găsi un om cu adevărat potrivit. Alţii aleargă după aventuri sexuale trecătoare, cu care încearcă să-şi satisfacă în mod inconştient dorinţa de apropiere, fără a şi-o împlini cu adevărat.

Sigur că anumiţi cititori se vor întreba de ce sunt eu atât de sigură că noi, oamenii, preferăm o relaţie stabilă în locul celibatului. Răspunsul e următorul: pentru că avem înscrise legăturile amoroase în gene. Noi, oamenii, suntem programaţi să intrăm în relaţii exclusive. Cercetătoarea americană Helen Fisher a efectuat multe studii pe această temă şi a ajuns la următoarele concluzii: sentimentul de îndrăgostire ne ajută să luăm hotărârea de a ne opri la un partener ca să avem urmaşi. După ce s-au născut însă urmaşii, pasiunea ar trebui să dispară, deoarece altfel tinerii părinţi s-ar ocupa doar unul de celălalt şi şi-ar neglija odraslele. În cazul ideal, îndrăgostirea e înlocuită de un sentiment de iubire, deci legătura devine mai liniştită, dar mai durabilă. Acest lucru e necesar ca să le putem oferi copiilor, care au nevoie de mulţi ani ca să crească şi să devină independenţi, stabilitatea unei familii, indispensabilă pentru prosperitatea lor. Natura i-a dat bărbatului un instinct sexual pronunţat, ca să-şi răspândească genele cât mai larg, în timp ce femeile se plictisesc abia după ce s-au culcat deja de două sute de ori cu acelaşi bărbat, pentru că şi gena lor vrea să-şi extindă aria de răspândire şi să preîntâmpine consangvinitatea. În consecinţă, suntem înclinaţi să avem relaţii stabile, dar şi aventuri ocazionale.

După cum am spus, nu e nimic de obiectat împotriva celibatului. E chiar de preferat unei relaţii nefericite. Cu toate acestea, fiecare celibatar convins ar trebui să se uite adânc în inima lui ca să-şi dea seama dacă într-adevăr asta e ceea ce-şi doreşte sau dacă nu cumva dorinţa înnăscută de ataşament e ascunsă şi reprimată din cauza unor temeri şi experienţe negative. Cine doreşte este invitat să-şi analizeze, şi eventual să-şi modifice, preferinţele de „celibatar convins” cu ajutorul acestei cărţi.

Influenţă sau genă?

Poate vă întrebaţi dacă genele noastre nu au cumva o contribuţie importantă la modul în care ne modelăm relaţiile şi în care privim lumea. Genele ne influenţează în principal trăsăturile de caracter, preferinţele şi antipatiile. Am scris despre aceste lucruri o carte întreagă, intitulată *So bin ich eben! (Aşa sunt eu).* Puteţi intra pe pagina mea de internet, stefaniestahl.de, şi veţi găsi un test de personalitate gratuit, care vă schiţează profilul psihologic.

Genele nu numai că determină multe dintre trăsăturile noastre de caracter, ci ne influenţează şi tiparele de ataşament şi autonomie. E lucru dovedit că venim pe lume cu dorinţe diferite de apropiere şi distanţare. Există aşa-numiţii „copii lipicioşi" şi copii care au, comparativ cu primii, o nevoie mai redusă de alint.

Genele influenţează şi felul în care ne percepem propria valoare. Extravertiţii, de exemplu, sunt mai puţin înclinaţi să aibă temeri şi sunt, de cele mai multe ori, mai siguri pe ei decât oamenii introvertiţi, care trec prin viaţă mai gânditori şi mai circumspecţi. Extra-vertirea şi introvertirea ca trăsături de caracter sunt puternic determinate genetic. Tiparul nostru relaţional e rezultatul particularităţilor moştenite şi al influenţelor primite din mediu.

Un rol important îl joacă aici aşa-numita *compatibilitate părinte-copil.* De exemplu, când o mamă care are nevoie, prin firea ei, de foarte multă dragoste naşte un copil mai puţin iubitor de alinturi, mama va fi probabil frustrată şi e posibil să se simtă chiar respinsă. Asta poate complica ataşamentul ei faţă de copil şi o poate împinge să se apropie cu atât mai mult de fratele sau sora lui, mai receptivi la afecţiune. Dacă mama este însă prea puţin empatică, atunci e posibil să nici nu observe că odrasla ei nu vrea să fie

alintată în permanenţă şi că e probabil sufocată de dorinţa ei de apropiere, pe care copilul lipsit de apărare trebuie s-o suporte. O asemenea situaţie poate duce, în cursul dezvoltării ulterioare a copilului, la apariţia unei nevoi puternice de autonomie şi de libertate, poate să-l facă de-a dreptul alergic la nevoia de apropiere a partenerului sau potrivnic unei relaţii de dragoste constrângătoare. Indivizii care suferă de o frică activă de angajament vin pe lume cu un temperament mai degrabă sobru, obiectiv. Adesea, cei care caută apropierea şi se agaţă de partener s-au născut deja cu o personalitate care are nevoie de multă iubire şi de armonie.

Dacă ne gândim deci la influenţele mediului asupra noastră, ne putem pune întrebarea ce caracteristici am avut de la naştere şi cât de compatibili au fost cu ele părinţii noştri sau în ce măsură au acceptat predispoziţiile noastre naturale.

Casa părintească, teren de antrenament pentru relaţiile noastre afective

După cum am mai spus, primii ani de viaţă sunt de o importanţă deosebită în conturarea tiparelor noastre interioare, deoarece în acest timp parcurgem etape importante în dezvoltarea creierului. Apar astfel condiţionări profunde, pe care le mai numim *influenţe.* Ele determină felul în care ne percepem pe noi înşine şi în care interpretăm realitatea din afara noastră.

Evident, în afară de părinţi, sunt şi alte persoane şi alţi factori care ne determină caracterul. Şi, oricât de importanţi ar fi primii ani de viaţă, anii ulteriori, mai ales pubertatea, pot adăuga experienţe decisive care ne pot influenţa tot restul vieţii. În plus, suntem într-un permanent proces de dezvoltare până la moarte şi putem acumula experienţe noi, din care putem învăţa. Există două motive pentru care mă concentrez atât de puternic asupra primilor ani de viaţă: pe de-o parte, aceştia au o influenţă deosebită asupra individului; pe de alta, nu vreau să complic prea mult lucrurile. Cartea ar deveni prea voluminoasă dacă aş cuprinde în reflecţiile mele toate traumele posibile pe care ni le pot provoca diverse evenimente şi persoane de-a lungul vieţii. Dar vă invit s-o faceţi dumneavoastră. Toate consideraţiile mele despre părinţi se pot aplica şi altor figuri de ataşament sau evenimente din viaţă. Şi exerciţiile pe care le voi prezenta ceva mai încolo în carte le puteţi pune în practică adaptându-le situaţiei dumneavoastră. Dacă în exerciţiu scrie: „În cazul meu, răi au fost nu părinţii, ci un frate, o bunică, colegii…”, vă invit să reflectaţi asupra experienţelor pe care le-aţi trăit cu acele persoane.

Percepţia noastră e determinată de tiparele subcon-ştiente pe care ni le-au modelat experienţele de viaţă. Nu putem percepe lucrurile în mod obiectiv. Asta nu e o idee nouă – filosoful grec antic Epictet spunea că: „Nu lucrurile sunt ceea ce ne îngrijorează, ci ceea ce ne imaginăm noi despre ele”. De aceea, unii psihologi şi filosofi preferă să vorbească nu despre felul cum receptăm realitatea, ci despre cum o creăm. Asta înseamnă că fiecărei situaţii îi asociem o semnificaţie subiectivă la care apoi reacţionăm, aşa cum am exemplificat mai devreme cu cazul Juliei şi al lui Robert. Prin urmare, nu reacţionăm la evenimentele exterioare, ci la *interpretarea* pe care o dăm acestor evenimente. Dacă Robert uită că a stabilit o întâlnire cu Julia, ea nu va trage concluzia, care ar fi corectă, că Robert nu ia suficient de în serios relaţia lor, ci i se pare că: „Eu nu contez”. Ea a căpătat această convingere interioară, o adevărată credinţă, din copilărie, iar Robert i-o readuce mereu în memorie. Un eveniment obiectivabil (întâlnire uitată) este deci interpretat („Eu nu contez”), iar pe baza interpretării iau naştere un sentiment (rănirea) şi, din el, o reacţie (plâns, reproşuri, văicăreli). Şi la fel se întâmplă cu noi toţi: vedem adesea comportamentul altor oameni prin prisma experienţelor din copilărie.

Dacă vrem să ne înţelegem tiparul relaţional, trebuie să ne ocupăm de influenţele care au acţionat asupra noastră în copilărie. Pentru asta nu e nevoie să ne cercetăm cele mai ascunse cotloane ale sufletului şi să ne trecem în revistă întreaga copilărie; e suficient să gă-sim firul călăuzitor şi să înţelegem. Revin de aceea succint la condiţiile de dezvoltare din copilărie care ne-au marcat dorinţa de ataşare, capacitatea de a fi autonomi şi respectul de sine.

Încrederea primară şi stima de sine oglindită

Oamenii vin pe lume cu nevoi elementare de natură fizică şi psihică. Nou- născutul este mai întâi dominat de senzaţii fizice: foamea, setea, frigul, suptul, hrănirea, spălatul, înfăşatul, mângâiatul – primele interacţiuni cu figurile de ataşament sunt prin contactul cu pielea acestora. Nevoia de ataşament a sugarului e satisfăcută de manipulările fizice ale îngrijitorilor lui – sau, într-un caz nefavorabil, nu e împlinită ori nu e împlinită suficient. În primul an de viaţă se formează fie aşa-numita încredere primară, fie neîncrederea primară. Dacă, în etapele de sugar şi copil mic, i se acordă atenţie atunci când strigă, este ţinut în braţe, mângâiat şi hrănit, atunci copilul capătă încredere în această lume şi în alţi oameni, o încredere care se manifestă prin senzaţia lui că e bine-venit. Dar copilul află câte ceva despre valoarea lui nu doar din îngrijirile fizice care i se acordă, ci şi din mimica principalelor figuri de ataşament. Dacă părinţii râd radioşi când îl privesc, cel mic intuieşte în mod reflex că părinţii sunt bucuroşi şi fericiţi să-l aibă. În termeni psihologici, e vorba despre *stima de sine oglindită.* Aceasta este o condiţionare profundă, care ne rămâne întipărită o viaţă întreagă: aspirăm la recunoaşterea venită de la semenii noştri şi suntem ruşinaţi când ne simţim respinşi. Dorinţa de recunoaştere şi teama de respingere sunt stimulente umane profunde în slujba nevoii noastre de ataşament. Dacă ne-ar fi totuna şi nimic nu ni s-ar părea penibil, atunci nu am fi capabili să ne adaptăm. Am fi, în cel mai profund sens al cuvântului, asociali. Nevoia puternică de a fi recunoscuţi pentru propria noastră valoare şi sentimentul de ruşine, care este un factor de presiune emoţională, ne reglează comportamentul în societate.

Măsura în care părinţii ne satisfac nevoile psihice de bază depinde, în mare măsură, de capacitatea lor de ataşament şi de empatie. *Empatia părintească* e criteriul principal de evaluare a capacităţii de a fi părinte. După cum am scris deja mai sus, empatia e puntea dintre mine şi tine, deci o componentă esenţială a capacităţii noastre de a ne ataşa. Tocmai în primii ani de viaţă, când nu-şi poate formula nevoile, sugarul şi copilul mic au nevoie ca persoanele care îi îngrijesc să poată empatiza cu nevoile lor. Dar chiar şi când copilul mai creşte, e foarte important ca părinţii – sau cel puţin unul dintre ei – să poată empatiza cu dorinţele, bucuriile şi suferinţele lui. Datorită empatiei, copilul ajunge la concluzia că e bun aşa cum e şi că sentimentele lui sunt îndreptăţite, ceea ce înseamnă că, în acelaşi timp, învaţă să-şi regleze sentimentele şi comportamentul. De exemplu, dacă vine foarte trist de la grădiniţă pentru că cel mai bun prieten al lui n-a vrut să se joace cu el, părintele empatic îi va oglindi tristeţea, spunându-i eventual: „Of, pot să înţeleg că eşti trist pentru că Filip n-a vrut să se joace cu tine”. După ce sentimentul copilului a fost numit şi recunoscut, părintele empatic va propune eventual şi o rezolvare: „Aşteaptă – poate mâine dimineaţă Filip va reacţiona cu totul altfel. Dacă nu, o să te joci cu alt copil”. Astfel, copilul învaţă mai multe lucruri odată: 1. Ceea ce simt se numeşte „tristeţe”. 2. Acest sentiment e îndreptăţit. 3. Există o rezolvare pentru el. La fel se întâmplă şi cu alte sentimente, cum ar fi bucuria, simpatia, furia, ruşinea sau gelozia. Prin comunicarea empatică cu persoanele apropiate, copilul învaţă să numească toate aceste sentimente şi să le integreze în sine. Asta înseamnă că îi este permis să le aibă şi astfel învaţă să le gestioneze.

Dacă părinţii întâmpină dificultăţi când încearcă să fie empatici cu copilul lor, atunci îi semnalează (fără să vrea) în mod repetat că sentimentele şi nevoile copilului nu sunt în regulă. Asta nu trebuie să se întâmple neapărat în cazul întregului spectru de emoţii; unii părinţi pot gestiona greşit doar anumite sentimente. De exemplu, o astfel de emoţie cu

care oa-menii au probleme e furia – fie pentru că nu şi-o pot stăpâni şi sunt prea agresivi, fie pentru că şi-o înăbuşă excesiv, deci sunt inhibaţi din acest punct de vedere. În cel de-al doilea caz, adulţii de azi au aflat în copilărie de la părinţii lor că furia e indezirabilă, rea sau chiar periculoasă şi au învăţat, în consecinţă, să şi-o reprime. Dacă nu reflectează mai târziu asupra acestei influenţe, ea se va transmite mai departe şi generaţiei următoare. Copilul lor va trebui atunci, la fel cum au făcut odinioară mama şi tatăl lui, să se supună dorinţelor părinţilor şi să-şi înăbuşe furia. El renunţă astfel la o parte din autenticitatea sa de dragul adaptării. Ca să eliminăm orice neînţelegere: nu e vorba de faptul că un copil ar trebui să-şi manifeste fără restricţii furia.
Sigur că trebuie să înveţe să-şi controleze izbucnirile, iar o educaţie reuşită îi poate schimba, în timpul dezvoltării personale, lucrurile care-i provoacă furia. Dar acest sentiment ar trebui să fie în mod fundamental permis, legitim. El este o expresie vitală a autoafirmării, de care ne folosim în contextul capacităţii noastre de a ne delimita de alţii.

Pentru a face faţă sentimentelor de furie ale copiilor, cel mai bine ar fi ca părinţii să nu le ia prea personal. Unele mame şi unii taţi au o problemă atunci când copilul se desprinde de ei, aşa cum se întâmplă foarte violent la aşa-numita „vârstă critică”. Pentru a se impune cu succes în faţa părinţilor, copilul foloseşte agresivitatea de separare şi poate urla la mama lui: „Pleacă!” Nu e o formulare prea respectuoasă, dar, în stadiul de dezvoltare al unui copil de trei ani, care încă nu poate înţelege starea de spirit a părinţilor lui, e chiar normală. Unii părinţi cu o stimă de sine labilă iau asemenea izbucniri de furie prea personal şi reacţionează fie cu furie nemăsurată, fie cu tristeţe şi dezamăgire. În cazul când părinţii reacţionează (în mod repetat) cu o furie violentă, copilul se va înfricoşa şi va învăţa că autoafirmarea este periculoasă. Dacă părinţii reacţionează (în mod repetat) arătându-se dezamăgiţi şi

trişti, copilul învaţă că-i răneşte pe alţii dacă spune ceea ce crede şi că e răspunzător de sentimentele părinţilor. Aceste experienţe i se întipăresc în creier sub forma unor scheme generale şi tipare comportamentale.

Părinţii buni nu doar că împlinesc dorinţa de ataşament a copilului lor, ci manifestă şi înţelegere pentru nevoia lui de autonomie. Dezvoltarea autonomiei copilului este întreţesută cu *dorinţa* lui înnăscută de a explora, care-l face să cerceteze curios lumea dimprejur, dornic să afle mai multe. Copiii au o dorinţă puternică de a înţelege lucrurile din preajmă şi de a prelua controlul asupra lor. De aceea le şi plac anumite jocuri, de exemplu, să-şi arunce în mod repetat jucăria pe podea în speranţa că un adult o va ridica din nou. Astfel îşi exersează aşa-numita *autoeficacitate,* adică învaţă că pot avea o anumită influenţă asupra mediului. Sentimentul că-şi pot exercita influenţa şi că nu sunt pur şi simplu la cheremul relaţiilor interumane este o trăsătură principală a vieţii autonome. De aceea, e important ca cei mici să-şi manifeste din când în când voinţa şi să şi-o argumenteze după posibilităţile lor. Astfel învaţă că e normal să aibă voinţă proprie şi că merită să lupte pentru ea. În acelaşi timp, voinţa copilului nu trebuie să fie singurul etalon pentru acţiunea părinţilor, el trebuie să înveţe de asemenea să se adapteze. Dorinţa noastră de ataşament şi aspiraţia spre autonomie interacţionează şi concurează mereu între ele. Adaptarea, care slujeşte ataşamentului, trebuie învăţată în egală măsură cu autoafirmarea, care serveşte autonomiei. Trebuie să renunţăm mereu la o parte din autonomie de dragul ataşamentului şi la o parte din ataşament pentru autonomie. Se recomandă o permanentă echilibrare a celor două nevoi, echilibrare care, la modul ideal, ar trebui să se înveţe până la vârsta adultă. De multe ori însă nu se întâmplă acest lucru: mulţi oameni sunt prea maleabili şi supuşi, alţii prea rebeli, iar alţii pendulează între cele două extreme.

În final, mai trebuie spus că părinţii lasă urme adânci în personalitatea copiilor nu doar prin felul în care acţionează

pentru a-i educa, ci şi prin *rolul lor de model.* Copiii au tendinţa să se identifice cu părinţii lor, în principal cu părintele de acelaşi sex, care le este model. De exemplu, unele mame insuflă fiicelor prea puţină libertate, adaptându-se în mod excesiv, temătoare, soţului şi ajungând să depindă emoţional şi financiar de el. Sau taţii inspiră băieţilor un model de ataşament foarte slab, fiind prea mult timp absenţi, atât fizic, cât şi emoţional. Evident, absenţa tatălui lasă urme şi în fiica lui, la fel ca mama prea puţin autonomă în fiul ei. Dacă vreţi să înţelegeţi ce influenţe v-au format în casa părintească, trebuie să vă gândiţi la ce model v-au oferit părinţii.

Comportamente părinteşti care nu satisfac dorinţa de ataşament a copilului sunt: absenţa fizică şi sufletească, căldura insuficientă, empatia insuficientă, autoritarismul rigid, înţelegerea insuficientă, deprecierea, abuzul, neglijarea.

Comportamente părinteşti care împiedică dezvoltarea autonomiei sunt: ataşamentul excesiv, autoritarismul rigid şi suprimarea autonomiei copilului, sprijinul insuficient, teama de despărţire manifestată cel puţin de unul din părinţi, care nu se poate desprinde de copil şi se agaţă de el, insuficienta autonomie a părintelui de acelaşi sex, cu care copilul se identifică.

Trecerea pe nesimţite de la influenţa negativă la traumă

Ce se înţelege prin traumă? După Franz Ruppert, un cunoscut cercetător german al traumelor, o traumă este o situaţie psihică de urgenţă căreia mecanismele psihice de autoapărare obişnuite nu-i pot face faţă. O traumă este deci caracterizată printr-o neputinţă maximă într-o situaţie de pericol. Copiii pot suferi de la vârste foarte fragede traume provocate de părinţii lor, care poartă în ei la rândul lor traume nerezolvate. Dar traume pot apărea şi în toate celelalte etape ale vieţii, din pricina unor violenţe, accidente sau catastrofe naturale. În primii ani de viaţă, trecerea de la ceea ce am putea descrie drept influenţă negativă la ceea ce se poate numi traumă are loc pe neobservate.

Traumele se întipăresc adânc în centrul fricii (amigdala) din creierul nostru. De acolo vor declanşa deseori alarme, deşi cauza traumei nu mai este prezentă. Accidentele sau catastrofele naturale pot provoca asemenea traume. Mulţi oameni care au avut experienţe traumatice trăiesc într-o permanentă stare de alertă. În general, dacă trauma s-a produs la vârsta adultă, de exemplu sub forma unui accident, persoanele afectate nu-şi pot reprima amintirea, iar imaginile cumplite le urmăresc. Din cauza acestei poveri psihice, oamenii sunt iritabili şi agresivi, mereu tensionaţi, temători şi hiperatenţi. Ne putem imagina amigdala lor cerebrală ca pe un adevărat gardian care a adormit o dată în post, nereuşind să-l avertizeze pe om din timp, şi care sună acum alarma la cel mai mic semn. În aceste contexte se vorbeşte de asemenea despre sindromul de stres

posttraumatic.

În cazul traumelor timpurii, provocate de propriii părinţi, e posibil ca indivizii să se detaşeze de ele sau să le reprime, încât să nu şi le mai poată aminti. Modelul lor de supravieţuire îi împiedică să rememoreze evenimentele traumatice, şi astfel pot funcţiona în viaţa zilnică fără perturbări. Traumele familiale se pot propaga pe o distanţă de mai multe generaţii dacă nu sunt conştientizate de persoanele afectate. De exemplu, bunica şi-a pierdut foarte devreme părinţii, în război. A crescut într-un cămin şi a simţit permanent nevoia de a fi consolată şi de a-şi alunga tristeţea. Ca să supravieţuiască psihic, şi-a reprimat amintirea şi s-a detaşat de disperarea ei: nu a „procesat” niciodată interior moartea părinţilor, ci a îngheţat în ea tristeţea, abandonul, teama, disperarea şi neputinţa. Să ne imaginăm că, ajunsă la maturitate, această fetiţă ajunge la rândul ei mamă şi are o fiică. Îi va fi dificil să reacţioneze la senzaţiile de tristeţe, abandon, teamă şi deznădejde ale propriei fete, deoarece şi-a blocat accesul la aceste sentimente. Deci, când fiica ei e tristă, aşa cum se întâmplă frecvent cu copiii, mama nu o va putea îndruma şi nu va putea empatiza cu ea – pentru asta ar trebui să poată intra în contact cu propria ei tristeţe. Tristeţea fiicei poate trezi însă în mamă o anxietate subliminală, o teamă că propria ei durere va izbucni şi o va duce la disperare. Fiica va învăţa să-şi înăbuşe sentimentele care vădesc slăbiciune pentru a-şi menaja mama şi astfel, de dragul legăturii, va pierde o parte importantă din ea însăşi, din autenticitatea ei. Fiica devine responsabilă de reuşita relaţiei cu mama ei. Şi, deoarece copiii trăiesc într-o adevărată simbioză cu mamele, fiica va simţi în mod inconştient durerea profundă a mamei şi-şi va asuma răspunderea de-a o face fericită. Poate creşte devenind raza de soare a părinţilor, profesorilor şi semenilor ei. E posibil ca în copilărie să nu

pună deloc probleme şi, aparent, să „funcţioneze” perfect. Va prelua aceeaşi influenţă şi în viaţa ei de adult, ca pe un tipar relaţional suprem, adică va „funcţiona” foarte bine şi la maturitate şi se va preocupa în permanenţă mai mult de nevoile semenilor decât de ale ei. Ce înseamnă asta pentru capacitatea ei de a avea o re-laţie? Sunt două posibilităţi: 1. Să rămână prizonieră a adaptării la ceilalţi şi să se străduiască să răspundă tuturor aşteptărilor partenerului ei. În acest caz, va simţi de obicei nevoile celuilalt mai bine decât pe ale sale. 2. Să păstreze distanţa, să se delimiteze, eventual să evite relaţiile sentimentale pentru că nu vrea să-şi piardă identitatea. Tocmai pentru că în copilărie nu şi-a putut forma decât o capacitate foarte slabă de delimitare, trasează acum o graniţă strictă care s-o separe de exterior.

În ambele cazuri, femeii îi lipseşte o parte din propria-i fiinţă. Îi lipseşte accesul esenţial la latura sa afectivă şi, deci, şi înţelegerea sinelui. Copilul ei interior se protejează conformându-se excesiv sau delimitându-se, dar încă nu a înţeles că a crescut, că e mare şi are voie să-şi trăiască viaţa. În consecinţă, e posibil ca femeia să se împotmolească într-o *iluzie a iubirii,* după termenul lui Ruppert. Poate rămâne captivă într-o relaţie nefericită şi confunda sentimentul de iubire cu dependenţa. La fel ca pe vremea când trăia cu mama, copilul ei interior se poate simţi prins într-o simbioză în care e obligat să-l facă fericit pe celălalt şi să-şi ignore propriile dorinţe. Atât timp cât această femeie nu se va trezi şi nu va observa că trăieşte doar într- un „mod de funcţionare”, nu-şi va putea da seama ce vrea de fapt şi ce-i face bine. Nu va putea simţi vreo apropiere autentică de altcineva, pentru că va fi întotdeauna prezentă doar pe jumătate în viaţa ei.

Ceea ce spun sună probabil destul de înfricoşător, de aceea aş vrea să adaug că asemenea influenţe, chiar dacă sunt de natură traumatică, pot fi conştientizate şi procesate.

Cartea de faţă vă poate fi de mare ajutor în acest sens. În clipa de faţă e important ca, atunci când vă gândiţi la tiparul dumneavoastră relaţional, să încercaţi să identificaţi ce situaţii din familie au avut poate o influenţă asupra lui. Există în familie traume care ar fi putut avea vreo influenţă asupra dezvoltării dumneavoastră?

Curajul de a fi sincer

Din îndelungata mea experienţă profesională, ştiu că unui om îi vine greu să-şi formeze o imagine realistă şi critică despre părinţii şi copilăria lui. De aceea aş vrea să subliniez încă o dată că nu e vorba de a vă învinui părinţii de problemele pe care le aveţi, ci doar de a în-ţelege influenţele şi condiţionările care operează în cazul dumneavoastră. Fără să le înţelegeţi, nu le pu-teţi conştientiza, şi, fără să le conştientizaţi, nu vă puteţi schimba. Cunosc destui oameni de vârstă mijlocie sau chiar mai vârstnici care abia târziu în viaţă au început să-şi facă o imagine realistă despre copilăria lor. Îmi povestesc că multă vreme şi-au reprimat conştiinţa faptului că în realitate au avut o copilărie preponderent nefericită. Multă vreme au crezut- o frumoasă. De fiecare dată când se gândeau la ea, le treceau prin minte doar momente şi imagini plăcute. Dar, când au început s-o studieze mai atent, au fost nevoiţi să constate că, în sinea lor, s-au simţit adesea singuri şi neînţeleşi sau că şi-au pus mereu nevoile pe ultimul plan, pentru a le face plăcere părinţilor şi ca să nu tulbure vreun moment frumos. Privind în urmă, copilăria cea frumoasă s-a dovedit a fi o autoamăgire. Dar, prin simplul fapt că şi-au văzut trecutul aşa cum fusese el, au ajuns la o înţelegere a propriului sine şi a tiparului lor psihic. Din această nouă perspectivă pot concepe alte tipare, mult mai potrivite realităţii de la maturitate. Noua atitudine interioară dă naştere şi altor comportamente, care le detensionează relaţiile şi le oferă şansa unei vieţi mai fericite.

De ce le vine greu multor oameni să-şi privească propriii părinţi cu un ochi critic? Motivul este că, atunci când

suntem copii, supravieţuirea noastră depinde de faptul că ne considerăm părinţii buni şi drepţi. Suntem dependenţi de ei şi ne-am simţi cu totul neajutoraţi şi expuşi dacă am ajunge la concluzia că părinţii noştri sunt nedrepţi sau chiar răi. Un copil de patru ani care e bătut de tatăl lui gândeşte, prin urmare: „Tata are dreptate, iar eu sunt rău”, nu: „Tata e prea agresiv, iar eu sunt bun”. Pe lângă faptul că pentru copil ar fi prea dăunător din punct de vedere psihic să-şi recunoască dependenţa de nişte părinţi incompetenţi, el nu este nici capabil din punct de vedere cognitiv să dea un verdict moral independent de părinţi. Îi lipseşte imaginea de ansamblu. Per-spectiva lui e: „Eu sunt mic, iar tu eşti mare şi puternic, deci tu eşti în regulă, iar eu greşesc”. Vă amintesc din nou că fiecare avem în sinea noastră o parte a personalităţii denumită în psihologie „copilul interior”. Exact această parte este cea care, atunci când au existat influenţe nocive din copilărie, crede şi la maturitate că toţi ceilalţi sunt în regulă, doar el este cumva pe dos. Când ne identificăm cu copilul interior şi, în primul rând, cu tendinţa lui de a se minimaliza, în sinea noastră ne simţim mici şi la maturitate şi foarte rar pe picior de egalitate cu alţi oameni. Prinşi în această „matrice” (sinonimul „tiparului interior” şi, în acelaşi timp, o aluzie la filmul omonim), ne imaginăm că suntem dependenţi de alţi oameni, care pot decide mai bine decât noi ce e bine şi ce e rău.

Din acest motiv, mulţi oameni înaintează cu paşi nesiguri în viaţă şi şi-ar dori o mână autoritară care să-i conducă. Atât timp cât nu reflectează la influenţele care i-au marcat, rămân blocaţi în ele şi din cauza lor sunt înclinaţi să-şi supraaprecieze semenii, conform mottoului: „Tu eşti mare, eu sunt mic”. Această exagerare conduce deseori la adoptarea atitudinii opuse, depreciative. E un fenomen frecvent să-i minimalizăm pe oamenii pe care-i percepem drept superiori, pentru a ajunge pe picior de egalitate cu ei.

Oamenii care se simt adesea inferiori şi dependenţi sunt, de cele mai multe ori, încă dependenţi de părinţi, deoarece copilul lor interior se teme să renunţe la ajutorul mamei. Nu au o capacitate de autonomie sufi-cient de dezvoltată şi îşi folosesc doar parţial potenţialul. Continuă astfel să-şi idealizeze părinţii şi să rămână „împotmoliţi" în legătura cu ei, fiind convinşi că au avut o copilărie roz. Ca să-mi privesc critic părinţii, trebuie să mă distanţez puţin, iar asta înseamnă că trebuie, măcar într-o oarecare măsură, să mă desprind de ei. Dar oamenii al căror copil interior se simte mic şi inferior se tem de aşa ceva.În plus, îşi iubesc părinţii şi se simt obligaţi să le fie loiali. Când îi privesc cu un ochi critic, au un sentiment imediat de vină. În unele cazuri, şocurile emoţionale sunt atât de puternice încât devin traumatizante, iar aceşti oameni au chiar un fel de tipar de supravieţuire care îi împiedică să-şi conştientizeze rănile. Reprimarea îl protejează pe cel afectat de o mare suferinţă psihică.

Deoarece pe mai departe vom întocmi împreună tiparele dumneavoastră de ataşament şi de autonomie, aş vrea să vă încurajez să vă înfruntaţi cât se poate de sincer trecutul şi pe părinţii dumneavoastră. Poate fi un lucru dureros la început, dar e marea dumneavoastră şansă de a vă elibera de sentimente vechi, pentru a ajunge la atitudini noi. În acest sens, e util să con-ştientizaţi calităţile părinţilor, să le vedeţi părţile bune şi să fiţi recunoscător pentru ele. Pentru asta, nu trebuie decât să vă gândiţi că şi ei au avut la rândul lor părinţi care i-au influenţat. Când greşesc – şi asta li se întâmplă tuturor –, părinţii nu o fac, de cele mai multe ori, pentru că vor intenţionat să le dăuneze copiilor, ci de regulă pentru că nu sunt conştienţi de influenţele şi educaţia pe care le-au primit şi nu le pun sub semnul întrebării. Şi tocmai de aceea este atât de importantă această introspecţie, ca să nu le transmitem propriilor copii

influenţele negative şi ca să nu le punem inconştient în practică asupra semenilor. Ajungând să mă înţeleg mai bine pe mine, nu numai că merg pe calea cea bună spre o viaţă mai fericită, ci devin un om mai bun. De aceea vreau să vă încurajez să facem împreună paşii următori şi să vă creaţi un tipar rela-ţional potrivit.

Descoperă-ţi tiparul de ataşament

Aş vrea să trec acum la o adresare ceva mai directă, folosind pronumele „tu”. Nu-mi place distantul „dumneavoastră” când e vorba despre lucruri cu adevărat personale. „Tu” elimină această distanţă şi ajunge nemijlocit la tine ca persoană. Şi exact asta şi vreau. Mă interesează să te ajut să înţelegi influenţele timpurii care te-au marcat şi propriul tău tipar relaţional. Odată ce îl ai clar în faţa ochilor, poţi trece apoi la următorul pas.

Îţi recomand să iei pentru restul cărţii un caiet de şcoală, în care să faci exerciţiile de pe paginile următoare şi în care poţi nota şi alte experienţe, gânduri şi întâmplări. Consideră-l un fel de *agendă de reflecţie.* Asta le recomand şi clienţilor mei. Atunci când scriem, tindem să procesăm mult mai profund lucrurile; suntem siliţi să le gândim până la capăt. Bine-înţeles că poţi doar să citeşti exerciţiile, dacă ţi-e prea greu să le efectuezi în scris. Este însă mai eficient să le parcurgi în mod activ, să-ţi rezervi puţin timp pentru ele şi să-ţi notezi gândurile şi sentimentele pe care ţi le stârneşte lectura cărţii.

Pasul unu: Cât de bună a fost relaţia ta cu părinţii?

Exerciţiu:
Analizează-ţi relaţia cu părinţii

la-ţi agenda şi notează cât de bine ţi-au îndeplinit părinţii dorinţa de ataşament în copilărie (0-10 ani). Dacă nu ai crescut alături de ei, răspunde la întrebare în legătură cu

persoanele care te-au avut în grijă. Scrie răspunsul tău pentru fiecare părinte (persoană care te-a îngrijit) în parte. Dacă ai avut părinţi naturali şi, în plus, unul adoptiv (mamă vitregă/tată vitreg), îi poţi nota pe toţi – atâta timp cât au jucat un rol important în viaţa ta.

Pentru acest exerciţiu, încearcă să-ţi amin-teşti perioada copilăriei, eventual o anumită situaţie care ţi-a rămas mai vie în minte. Dacă ai puţine amintiri din prima parte a copilăriei, înseamnă că nu a fost prea frumoasă. E firesc ca în primul rând copilăriile nefericite să fie reprimate. Dacă ai deci amintiri foarte neclare din primii ani ai copilăriei sau nu ai deloc, atunci ia cea mai timpurie amintire a ta despre părinţi şi pune-ţi întrebarea: Cum erau de fapt părinţii mei când eram mic, presupunând că ar fi fost aşa cum mi-i amintesc la o vârstă ceva mai mare?

Ca să te ajut, am creat liste cu atribute pozitive şi cu atribute negative pe care le poţi folosi în descrierea părinţilor tăi. În plus, Julia şi Robert, personajele din povestea noastră pe care le-ai cunoscut în capitolul „Tiparul meu relaţional”, vor efectua exerciţiile împreună cu noi, ca să te poţi lua după exemplul lor. Julia îţi va arăta cum face ea exerciţiile pe tema ataşamentului, iar Robert, pe tema autonomiei.

Întreabă-te: A fost părintele meu...?

Atribute pozitive legate de ataşament: iubitor, grijuliu, empatic, atent, încurajator, cald, puternic, drăgăstos, înţelegător, previzibil, de încredere, binedispus, echilibrat...

Atribute negative legate de ataşament: lipsit de iubire, rece, egoist, indiferent, ocupat, insensibil, lipsit de înţelegere, prea autoritar, distant, neinteresat, agresiv, abuziv, ameninţător, stresat, iritabil, imprevizibil...

Notează la fiecare părinte atributele care-i descriu capacitatea de ataşament sau relaţia lui cu tine.

Exemplul Juliei:

Mama: Era plecată prea des. Iubitoare, se ocupa foarte mult de mine când era acasă.

Tata: Era plecat prea des. De cele mai multe ori iubitor, uneori însă şi stresat şi uşor iritabil când era acasă.

/ / /

Pasul doi: Ce sentimente erau agreate la tine acasă?

Exerciţiu:

Cum îşi exprimau părinţii tăi sentimentele?

Notează acum ce sentimente erau permise acasă la tine. Care erau sentimentele pe care părinţii tăi le gestionau bine, care erau cele pe care nu se pricepeau să le gestioneze? Ce aveai voie să simţi, care erau sentimentele nedorite şi care îi făceau pe părinţii tăi să pară depăşiţi?

Sentimente pozitive: bucurie, mândrie, iubire, afecţiune

Sentimente negative: tristeţe, neputinţă, ruşine, gelozie, invidie, teamă, furie

Te-ai simţit vreodată singur şi neînţeles de părinţi pentru că nu aveai voie să manifeşti anumite sentimente?

Exemplul Juliei:

Mama devenea mereu foarte rigidă şi distantă când plângeam şi o rugam să nu mai plece. Cred că era copleşită de tristeţea mea şi nu o putea suporta fiindcă prin intermediul ei i-am stârnit de multe ori sentimente de vină. În plus, tristeţea era o emoţie pe care nici ea n-a manifestat-o vreodată. Ea era mereu cea puternică, deşi probabil, undeva în sinea ei, nu avea chiar atâta forţă. O deranjau „dovezile de slăbiciune”, cum ar fi ruşinea, teama şi neputinţa. Când mă încercau asemenea

sentimente, se simţea şi ea neajutorată. Cred că a avut întotdeauna senzaţia că nu e o mamă bună. De aceea m-am şi obişnuit să nu le afişez. Ele mă fac să mă simt destul de penibil chiar şi în prezent. Cu sentimentele pozitive şi cu senzaţia că e puternică se descurca bine, îmi arăta cât de mult mă iubeşte. Nu era o problemă dacă uneori mă înfuriam.

Tata gestiona bine sentimentele pozitive. Mi-a arătat mereu cât de mult mă iubeşte şi că e mândru de mine. Ii venea mai uşor decât mamei să se apropie de mine când eram tristă. Atunci mă consola şi-mi dădea curaj. Pe de altă parte, în faţa tatei nu aveam voie să fiu furioasă, pentru că atunci îşi pierdea şi el întotdeauna repede cumpătul. Când eram furioasă, îi declanşam imediat şi lui furia şi ne certam îngrozitor.

Care sunt sentimentele pe care tu le gestionezi bine, pe care le reprimi sau pe care ai impresia că nu le poţi controla? Notează-le.

Exemplul Juliei:

îmi permit să simt: bucurie, afecţiune, iubire.

Simt că nu-mi pot controla teama, în primul rând teama de abandon.

îmi înăbuş de cele mai multe ori furia.

Îmi e ruşine de sentimentele care vădesc slăbiciune, cum ar fi tristeţea şi neajutorarea. De la mama am preluat ideea că trebuie să fiu puternică.

Pasul trei: Ce rol, ce misiune aveai în familia ta?

Exerciţiu:
Care era rolul tău în cadrul familiei?

Gândeşte-te acum dacă în familie ţi s-a dat un anumit rol, o anumită misiune. Această atribuire de roluri se poate

face adesea în funcţie de anumite calităţi înnăscute ale copiilor. De exemplu, dacă sunt temători şi sensibili, li se spune, cu afecţiune, că sunt „sensibiloşii” familiei. Chiar dacă intenţia nu e rea, un asemenea obicei contribuie la formarea imaginii noastre de sine.

Unii copii au rolul, respectiv misiunea, de a fi puternici. Fie pentru că, de exemplu, mama e prea fragilă, aşa că misiunea de a-i proteja sensibilitatea cade pe umerii copilului, care trebuie să fie puternic şi vesel ca să n-o afecteze şi mai mult pe biata mamă, fie pentru că un frate este bolnav din naştere sau le provoacă părinţilor multă îngrijorare din diverse motive, caz în care copilul decide că nu are voie să devină şi el o povară. Poate fi vorba şi de buna intenţie a unuia sau a ambilor părinţi, care vor să-şi înveţe copilul să fie puternic şi sigur de el. Odrasla ajunge să simtă în mod subconştient că e obligaţia lui să nu afişeze slăbiciune. Alţi copii cred că au misiunea de a-şi face mama fericită, pentru că o văd adesea tristă. Unii cred că trebuie să-i ţină pe părinţii lor uniţi, fiindcă aceştia se ceartă adesea, iar copilul se teme că s-ar putea despărţi.

Încearcă să-ţi dai seama dacă ai simţit că ai un anumit rol sau o anumită misiune în familia ta. Noteaz-o.

Exemplul Juliei:

Am jucat adesea rolul de „fetiţă neajutorată”, pentru ca mama şi tata să vadă câtă nevoie am de protecţie şi să rămână cu mine. Altfel mama, în special, îmi insufla ideea de a fi puternică. Intr-un fel sau altul, am încercat mereu să joc ambele roluri.

Pasul patru: Descoperă-ţi crezul interior

Crezul interior este un set de convingeri profunde şi, de cele mai multe ori, subconştiente pe care le avem despre

noi înşine, despre valoarea şi relaţiile noastre. Se formează ca urmare a experienţelor noastre de viaţă, în principal a celor din primii ani ai copilăriei, petrecuţi alături de părinţi. Într-un fel, crezul acesta este limbajul de programare al respectului nostru de sine. În mod normal, părinţii nu ar trebui să-i insufle în mod activ copilului anumite credinţe, acestea ar trebui să se formeze natural din încercările copilului de a-şi explica lumea. De exemplu, dacă are parte de părinţi iubitori, în el vor lua naştere credinţe pozitive, cum ar fi: „Sunt iubit”, „Sunt dorit”, „Sunt important” etc. Dacă se simte tratat cu respingere şi răceală emoţională, atunci i se formează alte credinţe: „Nu sunt bun de nimic”, „Sunt singur”, „Nimeni nu mă iubeşte” etc. Credinţele sunt formulate întotdeauna foarte simplu, pentru că subconştientul nostru operează cu categorii foarte simple. Sunt ca nişte tipare interioare cu ajutorul cărora interpretăm realitatea. Crezul reprezintă o componentă esenţială a copilului nostru interior şi continuă să existe în noi şi la maturitate. El determină în mare măsură ceea ce percepem, simţim, gândim şi facem.

Exerciţiu:

Credinţele tale legate de ataşament, iubire şi familie

Încearcă să descoperi în interiorul tău ce credinţe ai legate de ataşament, iubire şi relaţii. Pentru asta, revezi ceea ce ai scris la primii trei paşi despre tine şi părinţii tăi şi lasă informaţiile acelea să acţioneze asupra ta. Ca să te ajut, ţi-am scris mai jos câteva credinţe pozitive şi câteva negative. Această listă nu e în niciun caz completă, aşa că simte-te liber să-ţi găseşti propriile formulări.

Posibile credinţe pozitive derivate din relaţia dintre tine şi părinţii tăi:

- Sunt în regulă.

• Sunt destul de bun.
• Sunt iubit.
• Sunt important.
• Sunt valoros.
• Am voie să fiu eu însumi.
• Sunt bine-venit.
• Sunt îngrijit.
• Am voie să am şi eu sentimente.
• Mă pot apăra.

Posibile credinţe negative:

Credinţe legate direct de simţul propriei valori:

• Nu am nicio valoare.
• Nu sunt destul de bun.
• Nu sunt bun de nimic.
• N-ar trebui să exist.
• Nu sunt important.
• Sunt o povară.
• Nimeni nu mă iubeşte.
• Voi fi oricum părăsit.
• Sunt vinovat.
• Sunt neajutorat (mic, lipsit de apărare).

Credinţe care reprezintă soluţia problemei dintre tine şi părinţi (mecanism de autoapărare):

• Trebuie să corespund aşteptărilor (să funcţionez bine, să fiu perfect).
• Nu am voie să simt (să fiu trist, furios etc.).
• Trebuie să mă adaptez (să mă supun, să nu am propria mea voinţă).
• Trebuie să fiu puternic.
• Trebuie să te fac fericit. (Sunt răspunzător de fericirea ta.)
• Nu am voie să te dezamăgesc.
• Nu am voie să mă despart. (Trebuie să rămân cu tine.)

Exemplul Juliei:

Nu sunt destul de bună. Oricum voi fi părăsită. Sunt singură. Trebuie să fiu perfectă. Nu am voie să te dezamăgesc. Trebuie să mă adaptez şi să mă supun.

Din credinţele Juliei reiese foarte bine legătura dintre simţul labil al propriei valori care o caracterizează: „Nu sunt destul de bună” şi mecanismul de autoapărare care se dezvoltă din el: „Trebuie să fiu perfectă”; „Nu am voie să te dezamăgesc”. Mecanismele psihice de apărare sunt comportamente care reduc din puterea credinţelor şi astfel ar trebui să compenseze respectul scăzut de sine. Voi reveni cu mai multe detalii despre ele în capitolul „Copilul-umbră şi mecanismele lui psihice de apărare”.

Probabil, prin intermediul acestui exerciţiu, ai descoperit foarte multe credinţe ale tale, poate câteva în plus faţă de ale Juliei. Adeseori, ele reprezintă variaţiuni pe o anumită temă. De exemplu, în cazul Juliei, tema principală e frica ei de singurătate şi, încă mai adânc, frica de a nu fi părăsită. Aproape toate credinţele ei au legătură cu teama aceasta de abandon. De aceea ea trebuie să fie, de exemplu, perfectă şi să împlinească aşteptările tuturor, ca să placă celorlalţi. Trebuie să se adapteze şi să se supună pentru a nu fi părăsită, dar şi pentru că, în crezul ei interior, oricum va fi pără-sită până la urmă şi nu poate face nimic în acest sens (fiindcă părinţii ei o părăseau de fiecare dată în copilărie şi ea nu putea influenţa în niciun fel acest lucru).

Faptul că vorbesc aici despre anxietate şi teama de abandon arată cât de strâns sunt legate credinţele de sentimente, motiv pentru care în subcapitolul următor voi detalia acest lucru.

Exerciţiu:
Descoperă-ţi credinţele fundamentale

Vom reduce acum credinţele tale negative la temele centrale, aşa-numitele „credinţe fundamentale”. În acest scop, citeşte încă o dată toate credinţele pe care le-ai

descoperit şi le simţi active în tine, cele care te afectează cel mai mult, te frământă cel mai mult. Identifică cel puţin una şi cel mult trei credinţe fundamentale.

Exemplul Juliei:

Voi fi părăsită. Nu sunt destul de bună.

Pasul cinci: Identifică-ţi sentimentele

Pentru a-ţi înţelege copilul interior, e important să-ţi identifici sentimentele. În fond, ele sunt cele care ne determină să facem anumite lucruri sau să ne abţi-nem de la ele. Credinţele sunt doar gânduri, care, în sine, au prea puţină putere să ne motiveze. Asta ştim cu toţii: simplul gând că un comportament e dăunător, nesănătos, nu ne motivează să ne abţinem de la el. Dacă lucrurile nu ar sta aşa, atunci pe lume ar exista doar oameni raţionali, care se hrănesc sănătos şi fac sport cu regularitate, şi n-ar exista niciun fel de dependenţă. Sentimentele asociate gândurilor şi credinţelor noastre sunt cele care ne pun în mişcare, dar şi cele care ne inhibă. În psihologie se vorbeşte despre *comportamente de apropiere* sau *comportamente de evitare.* Sentimentele ne spun dacă ar trebui să ne apropiem de un lucru sau să-l evităm. Credinţele declanşează în tine sentimente, chiar dacă acest lucru nu se petrece neapărat în mod conştient. Este însă foarte important să identifici aceste sentimente, deoarece numai astfel te poţi recalibra în timp util în viitor, atunci când eşti captiv în modul copilului interior, adică în sistemul tău de credinţe.

Încearcă deci să identifici, rămânând cât poţi tu de conştient: ce sentimente trezesc în tine credinţele pe care le-ai notat? Dacă ţi-e greu să simţi ceva, amin-teşte-ţi de un conflict pe care l-ai avut cu partenerul sau cu fostul partener şi în care eşti sigur că a fost im-plicat copilul rănit din tine. Ce sentimente îţi trezeşte acest conflict? Care îţi

sunt cele mai familiare? Poţi face legătura dintre aceste sentimente şi credinţele pe care le ai? Fii atent la *exprimarea fizică (somatică)* a sentimentelor, cum ar fi: senzaţia de apăsare în piept, gol în stomac, palpitaţii, nod în gât ş.a.m.d. Dacă simţi doar reacţiile fizice, de exemplu senzaţia de apăsare, atunci întreabă-te: cum se numeşte sentimentul asociat cu această apăsare? E vorba de teamă sau de presiunea de a te adapta?

Un rol central în viaţa noastră afectivă îl joacă mereu *teama de a nu suferi o pierdere* şi *teama de eşec.* Acestea sunt foarte strâns legate de simţul propriei valori: de regulă, sunt alimentate de credinţe care exprimă sentimentul de inferioritate. De exemplu, foarte mulţi oameni poartă în ei, în diverse formulări, credinţa: „Nu sunt destul de bun”. În consecinţă, resimt o teamă puternică de abandon, deoarece copilul lor interior nu poate crede că e iubit aşa cum e. Se tem adesea de eşec, care pentru ei reprezintă confirmarea inferiorităţii resimţite. Şi oamenii cu o stimă de sine intactă se tem de pierdere şi de eşec, deoarece aceste temeri ţin de natura umană. Ele servesc atât nevoii noastre de a ne spori respectul de sine, cât şi instaurării sentimentului de ruşine, care ne face să nu trecem prin viaţă ca nişte fiinţe exclusiv egocentrice, ci să ne adaptăm la normele unei comu-nităţi. Însă oamenii care nu au încredere în ei sunt în general mai puternic afectaţi de teama de eşec şi de abandon.

Multe alte sentimente pot fi numite *sentimente secundare,* fiindcă rezultă din teama de pierdere şi de eşec. De exemplu, dacă sufăr un eşec, mi-e ruşine. Dacă am pierdut un om important pentru mine, sunt trist. Dacă sunt în pericol să-mi pierd partenerul, reacţionez cu gelozie ş.a.m.d. Şi furia e o reacţie frecventă la eşec sau la pierdere. Nu arareori ne refugiem în furie ca să reprimăm tristeţea profundă pe care ne-o poate declanşa o pierdere sau un

eşec. Furia e un sentiment puternic, tristeţea este un semn de slăbiciune, de aceea preferăm furia în locul tristeţii. E posibil ca lucrurile să stea şi invers, ca oamenii care se tem de agresivitate să simtă tristeţe atunci când ar
trebui să simtă furie. Văd asta adesea în cazul clien-tilor care-mi relatează, de exemplu, cât de rău sunt trataţi de partener, cum sunt insultaţi, jigniţi, neglijaţi ş.a.m.d. Îmi spun cât îi întristează comportamentul celuilalt. Când îi întreb dacă purtarea partenerului nu le stârneşte şi furie, ei neagă de cele mai multe ori, cu toate că ura ar fi emoţia cea mai potrivită în situaţiile respective. Aceşti clienţi – care sunt mai adesea femei decât bărbaţi – sunt totuşi puternic înclinaţi spre ataşament şi au învăţat să-şi înăbuşe furia în copilărie, pentru a nu pune în pericol legătura cu părinţii, iar mai târziu cu partenerul de cuplu. Ca să se apere în mod corespunzător sau să pună capăt relaţiei ar avea nevoie de aşa-numita „agresivitate de separare”. Ei îşi sacrifică o parte din autonomie, înăbuşindu-şi furia, pentru a menţine relaţia cu partenerul.

Exerciţiu:
Recunoaşte-ţi sentimentele

Notează-ţi ce sentimente încerci adesea în relaţiile tale amoroase. Ce sentimente te fac să rămâi legat de un partener dificil? Sau, dimpotrivă, ce sentimente te fac să te distanţezi de partener? De ce te temi? Care e cea mai mare dorinţă a ta?

Exemplul Juliei:

Mă tem foarte tare să nu fiu părăsită şi de aceea sunt deseori geloasă. Totul se leagă de faptul că mă simt adesea inferioară. Cea mai mare dorinţă a mea e să am parte de dragoste şi ataşament.

Pasul şase: Rezumat

Ai descoperit până acum conţinutul principal al tiparului tău

de ataşament şi îţi recomand să recapitulezi cunoştinţele dobândite, ca să ai foarte clar în faţa ochilor tiparul care te caracterizează.

Exerciţiu:
Tiparul tău de ataşament

Intră din nou în contact cu sentimentele din forul tău interior, mai parcurge o dată paşii anteriori şi încearcă să stabileşti care e tiparul tău de ataşament. Notează-l în agenda ta.

Exemplul Juliei:

Deci: mama şi tata plecau prea des de lângă mine. De multe ori mă simţeam abandonată, era o senzaţie groaznică. Adesea mă gândeam că eu sunt de vină pentru că nu sunt o fetiţă cuminte. De aceea cred şi azi că nu sunt destul de bună. Asta e bineînţeles o prostie, dar eu aşa mă simt. Copilul meu interior, micuţa Julia, e groaznic de speriată să nu rămână singură. Am mereu nevoie de cineva lângă mine. Am o nevoie uriaşă de dragoste şi ataşament. De ce m-am legat tocmai de Robert, care mă lasă mereu singură? M-am îndrăgostit de el pentru că mi se părea puternic şi independent, acestea fiind calităţ i care mie îmi lipsesc. Credeam că mă va ocroti şi va avea grijă de mine, într-un fel. Dar nu s-a întâmplat aşa, nici pe departe. El îmi stârneşte mereu teama că voi fi părăsită, iar eu încerc prosteşte să preiau controlul asupra situaţiei, străduindu-mă să fac tot ce pot ca să mă placă. Poate că aşa e el, distant, iar asta nu are de-a face cu mine. Probabil copilul lui interior e doar cu totul altfel programat decât al meu. Asta ar putea avea legătură cu mama lui acaparatoare...

Descoperă-ţi tiparul de autonomie

Acum vom încerca să înţelegem capacitatea ta de autonomie. În acest scop, vom nota cât de mult te-au încurajat sau te-au împiedicat părinţii să-ţi manifeşti capacitatea de a fi autonom sau dacă nu cumva ţi-au cerut să fii astfel de la o vârstă prea fragedă.

Pasul unu: Cât de bine ţi-au satisfăcut părinţii nevoia de autonomie?

Exerciţiu:
Aveai voie să fii autonom?

Scrie pentru fiecare dintre părinţi (îngrijitori) cât de mult te-au sprijinit să devii autonom sau dacă nu cumva te-au legat prea strâns de ei. Sau poate ai fost pus prea devreme în situaţia de a te descurca singur? Notează toate acestea aici. Te voi ajuta din nou cu liste de atribute, ca să înţelegi mai bine în ce fel ţi- au influenţat dezvoltarea autonomiei.

Părintele...

Atribute pozitive', m-a sprijinit, m-a învăţat multe lucruri, mi-a insuflat încredere în propriile mele capacităţi, mi-a dat curaj când mi-era frică de provocări, a crezut în mine, m-a ajutat când nu mă descurcam singur, a fost alături de mine fără să facă presiuni asupra mea, mă puteam desprinde de el fără să mă simt vinovat, aveam voie să-mi manifest voinţa şi m-am impus de mai multe ori, aveam voie să fiu furios...

Atribute negative, m-a neglijat, m-a lăsat adesea singur,

m-a copleşit, era foarte autoritar, ştia totul mai bine decât mine, ma învăţat puţine lucruri, nu m-a sprijinit să descopăr lucruri de unul singur, mi-a cerut prea multe, a luat prea multe decizii în numele meu, m-a sufocat cu iubirea lui, a exercitat foarte multă presiune asupra mea, avea o imagine foarte clară despre cum ar fi trebuit să fiu, nu ştia cum să-mi gestioneze furia, m-a ocrotit excesiv, m-a legat foarte strâns de el, nu aveam/nu am voie să mă desprind de el, era foarte sărac, aşa că am avut întotdeauna respect pentru el, era prea preocupat de el însuşi, era iubitor, dar cumva şi foarte departe de mine, nu ştia cum să reacţioneze la dovezile mele de slăbiciune, ma lăsat mereu să câştig – într-un fel, am fost mereu mai puternic decât el.

Exemplul lui Robert:

Mama m-a idolatrizat, mă iubea prea mult. M-a sufocat cu iubirea ei. Aveam mereu un sentiment de vinovăţie când o lăsam singură. Era foarte dependentă de mine. Am iubit-o şi am urât-o în acelaşi timp. Tata nu m-a ferit de ea, m-a lăsat să mă descurc singur. Dar ma învăţat şi el câte ceva şi mi-a încurajat independenţa. Ar fi trebuit s-o oprească însă mai des pe mama, pentru că, dacă nu a intervenit, am fost la cheremul ei.

Pasul doi: Ce exemplu de independenţă ţi-au dat părinţii tăi?

Exerciţiu:
Aveai voie să fii independent?

Aici te poţi gândi la ce te-au învăţat părinţii tăi, în principal părintele de acelaşi gen cu tine, despre autonomie şi independenţă. Erau liberi şi indepen-denţi sau mai degrabă dependenţi şi adaptabili? Sau erau prea autonomi, deci adeseori absenţi fizic şi/sau psihic şi se

detaşau de familie?

Exemplul lui Robert:

Mama: Era foarte dependentă. S-a agăţat de mine pentru că tata era prea puţin alături de ea. N-ar fi avut puterea să se despartă de tata. Era dependentă de el din punct de vedere emoţional şi financiar.

Tata: Făcea ce voia. Era interesat în primul rând de propria persoană şi prea puţin dispus să facă compromisuri. O lăsa adeseori pe mama singură, de multe ori şi pe mine. Era foarte autonom într-un sens egoist.

Pasul trei: Cum reacţionau părinţii tăi când te înfuriai?

Aşa cum am mai scris, agresivitatea, adică sentimentele de furie şi enervare, sunt foarte importante ca să ne putem delimita de ceilalţi şi să mergem pe propriul drum în viaţă. Unii oameni sunt prea agresivi, alţii se tem de agresivitate – ambele extreme au efecte negative în exprimarea autonomiei.

În psihologie se face deosebirea între *agresivitatea pasivă* şi *cea activă.* Manifestările de agresivitate activă sunt uşor sesizabile: argumentarea clară, împotrivirea, cearta, strigătele, bătaia. Agresivitatea pasivă intră pe uşa din dos. Oamenii care se tem de agresivitate sunt adesea pasiv-agresivi. Asta înseamnă că nu spun ce vor şi ce nu vor, ci clocesc gânduri şi ridică ziduri invizibile. Printre expresiile agresivităţii pasive se numără: tăcerea, tărăgănarea, aluziile fără a pune punctul pe i, „uita-rea” promisiunilor, tactica de a-l lăsa pe celălalt să se ambaleze, retragerea în spatele unui zid invizibil, metoda de a-ţi vedea de drum („câinii latră, ursul trece”), lipsa compromisurilor.

Oamenii care-şi manifestă pozitiv autonomia îşi pot exprima dorinţele, pot lua atitudine, argumenta şi purta

negocieri. Ei folosesc energia agresivităţii în mod constructiv. Asta îi face transparenţi, uşor de „citit” de către semeni. Oamenii care sunt, dimpotrivă, prea (activ) agresivi, au o dorinţă exacerbată de putere şi-şi impun autonomia şi nevoile cu forţa se poartă autoritar, cusurgiu, cu chef de ceartă, sunt vocali, prea puţin dispuşi la compromis şi încăpăţânaţi.

Oamenii care-şi modelează autonomia în mod pasiv-agresiv au şi ei o anumită sete de putere, dar se înconjoară, în mod tipic, de un zid invizibil. Fac doar ceea ce vor fără a vorbi prea mult, rabdă discuţiile purtate în cadrul relaţiei fără să se lase influenţaţi de ele şi-şi iau angajamente verbale fără a schimba ceva ulterior. Cei foarte îndârjiţi nu fac nici măcar promisiuni. Unii dintre cei care au oroare de agresivitate îşi manipulează semenii prin văicăreli şi lamentaţii. Sunt adesea plângăcioşi şi prin asta încearcă să-i facă pe alţii şi pe partenerul lor să aibă grijă de ei. De multe ori femeile sunt cele care practică acest mod de a-şi exercita influenţa, dar există şi bărbaţi care acţionează astfel.

Exerciţiu:

Aveai voie să fii furios şi să ai voinţă proprie?

Gândeşte-te cum îţi urmăreşti interesele şi-ţi satisfaci nevoile personale[I]. Cum se raportau părinţii tăi[II] la voinţa ta[II]? Aveai voie să ai propria voinţă, ţi se permitea să fii furios? Ce exemplu îţi dădeau părinţii tăi prin felul în care îşi impuneau propriile interese? Notează pentru fiecare părinte cum îşi gestiona propria furie şi cum o gestiona pe a ta.

Exemplul lui Robert:

Mama era plângăcioasă. M-a manipulat cu slăbiciunea ei şi cu veşnicele ei pretenţii. Furioasă nu-mi amintesc să fi fost vreodată, doar dezamăgită – asta era mult mai

greu de suportat decât dacă sar fi înfuriat. Trebuia şi eu să-mi înăbuş furia ca să mă înţeleg cu ea. Când mă înfuriam, izbucnea în plâns. Atunci mă simţeam imediat vinovat şi reacţionam „de bunăvoie” exact invers. Până azi am accese de sufocare când mă gândesc la acele momente – e aceeaşi senzaţie pe care o am adesea şi faţă de Julia când îmi cere să fiu mai apropiat de ea sau când e tristă.

Tata era pasiv-agresiv. Era în lumea lui. Făcea numai ce voia, oricât ar fi cerşit şi implorat mama. S-a refugiat în muncă şi în pasiunile lui. Dacă privesc retrospectiv, constat că şi eu mă comport la fel. Hm!

Pasul patru: Descoperă-ţi crezul interior

Vom identifica acum credinţele principale pe care le nutreşti în legătură cu autonomia. Important de ştiut: există multe credinţe care se suprapun în domeniul ataşamentului şi în al autonomiei, ceea ce înseamnă că în enumerările tale vor exista şi repetiţii. Asta pentru că autonomia şi ataşamentul conlucrează în armonie. De exemplu, un copil a cărui nevoie de ataşament e profund frustrată în relaţia cu părinţii poate căpăta credinţa că: „Trebuie să fac totul singur”. Asta înseamnă că, neavând parte de o experienţă puternică de ataşament şi deci neavând nici încredere în oameni, îşi va rezolva problemele bazându-se pe autonomie, adică decizând în mod inconştient că trebuie să se descurce singur.

Să vedem acum dacă descoperi şi alte credinţe pe tema autonomiei sau dacă cele pe care le identifici sunt aceleaşi cu cele legate de ataşament.

Exerciţiu:
Credinţele tale legate de autonomie

Ce credinţe ai căpătat în funcţie de felul în care ţi-au împlinit părinţii nevoia de autonomie?

Credinţe pozitive legate de autonomie:

• Pot să fac ce am de făcut. (Mă descurc singur. Sunt puternic.)

• Mă pot apăra/am voie să mă apăr.

• Am voie să am propria mea voinţă. (Am voie să fiu eu însumi.)

• Sunt mare şi independent. (Deţin controlul. Îmi pot exercita influenţa.)

• Sunt pe picior de egalitate cu ceilalţi. (Am aceleaşi drepturi.)

• Am voie să mă separ. (Am voie să-mi văd de treabă. Am voie să te dezamăgesc.)

• Am voie să fiu furios. (Am voie să am propriile mele sentimente.)

ş.a.m.d.

Credinţe negative legate de autonomie:

• N-o să reuşesc. (Mă simt copleşit.)

• Nu sunt în stare de nimic. (Nu sunt suficient de bine pregătit pentru viaţă. Am nevoie de ajutor.)

• Sunt inferior. (Sunt slab, mic, călcat în pi-cioare. Sunt la cheremul tău.)

• Sunt lăsat să mă descurc singur.

• Sunt neajutorat. (Sunt neputincios.)

• Îţi sunt superior. (Sunt mai puternic decât tine. Sunt cel mai tare.)

ş.a.m.d.

Credinţe care reprezintă mecanismul de apărare:

• Trebuie să mă izolez (să suport, să dispar...).

• Trebuie să mă apăr de tine.

• Nu am voie să cedez.

• Trebuie să rămân copil.

• Nu am voie să mă desprind.

• Nu am voie să spun „nu”. (Nu am voie să mă delimitez.)

• Nu am voie să am propria mea voinţă. (Dorinţele mele nu contează.)

• Trebuie să mă descurc singur. (Nu am voie să mă încred în alţii.)

• Trebuie să mă detaşez. (Trebuie să mă fac nevăzut.)

• Nu am voie să mă apăr.

• Trebuie să mă adaptez. (Nu am voie să fiu furios. Nu am voie să te dezamăgesc.)

• Trebuie să ajung într-o poziţie de autoritate.

• Trebuie să înving. (Trebuie să fiu cel mai tare.)

• Trebuie să lupt.

ş.a.m.d.

Exemplul lui Robert:

Credinţe negative: Sunt neputincios. Sunt la cheremul tău.

Credinţe care reprezintă mecanismul psihic de apărare: Trebuie să mă supun. Trebuie să ridic ziduri invizibile. Trebuie să mă izolez.

Exerciţiu:

Descoperă-ţi credinţele fundamentale

Exact ca la ataşament, şi la capitolul autonomie ne vom concentra asupra credinţelor fundamentale, cele care, îţi reamintesc, definesc tema centrală a influenţelor cărora le-ai fost supus în copilărie. În cazul lui Robert, de exemplu, totul se învârte în jurul faptului că nu are voie să dezamăgească şi trebuie să se supună (asta a învăţat de la mama lui). De aceea soluţia sa (pentru care tatăl i-a servit ca exemplu) este: „Trebuie să mă izolez”.

Reciteşte toate credinţele tale pe tema autonomiei şi încearcă să conştientizezi care sunt cele mai importante. Notează-le.

Exemplul lui Robert:

Nu am voie să dezamăgesc. Trebuie să mă supun. Trebuie să mă izolez.

Pasul cinci: Identifică-ţi sentimentele

Exerciţiu:
Recunoaşte-ţi sentimentele

După ce ţi-ai descoperit credinţele principale, încearcă să-ţi dai seama în ce fel le percepi în forul tău interior, adică ce simţi când te gândeşti la autonomia şi la libertatea ta personală. De exemplu, gândeşte-te la relaţia în care eşti acum (sau la una anterioară) şi întreabă-te care sunt sentimentele negative care ţi se ivesc periodic în suflet. Care dintre ele sunt nocive pentru relaţiile pe care le ai cu alţii?

Încearcă să percepi senzaţiile fizice asociate sentimentelor tale. La capitolul autonomie, mulţi oameni au de exemplu o senzaţie de apăsare (în stomac, în zona gâtului, pe umeri...), care reprezintă presiunea de a se adapta.

În modul autonom, sentimentele de *vină, furie* şi *ciudă* joacă un rol deosebit. Oamenii a căror autonomie a fost puternic îngrădită pentru că încă din copilărie au preluat prea mult din răspunderea reuşitei în relaţia cu un părinte sunt foarte uşor încercaţi de sentimente de vinovăţie. În forul lor interior, se simt profund răspunzători de sentimentele celui cu care au dea face (la fel ca, mai demult, de ale părintelui respectiv). Din cauza acestui simţ al responsabilităţii, în ei se trezesc adesea sentimente de ciudă şi furie, pentru că ei se apără în forul lor interior împotriva sentimentului de vină şi a răspunderii. Oamenii pentru care autonomia lor contează mai mult au mari dificultăţi în a gestiona aşteptările

seme-nilor. În particular, aşteptările partenerului reprezintă un subiect foarte sensibil. Copilul lor interior are în permanenţă senzaţia că trebuie să îndeplinească conştiincios toate aşteptările celuilalt şi tocmai de aceea devine încăpăţânat şi rebel şi face exact opusul.

Notează-ţi în agendă sentimentele tale.

Exemplul lui Robert:

Presiunea de a se adapta, frica de eşec, senzaţii de încorsetare şi sufocare, vinovăţie, furie şi ciudă

Pasul şase: Rezumat

Exerciţiu:
Tiparul tău de autonomie

Acum recapitulează-ţi gândurile, sentimentele şi opiniile pe tema autonomiei, astfel încât să ai foarte clar tiparul tău de autonomie în faţa ochilor. Îţi poate fi de folos să mai parcurgi o dată paşii pe care i-ai urmat până acum la capitolul autonomie şi să găseşti firul călăuzitor.

Exemplul lui Robert:

Mama m-a sufocat cu iubirea ei. Am căpătat un puternic sentiment de vinovăţ ie ş i mi se părea că trebuie să fiu mereu alături de ea (sau, în prezent, alături de Julia). Acest lucru trezeşte în mine sentimente de împotrivire atât de puternice, încât devin imediat resentimentar şi fac exact opusul, adică mă izolez. De aceea, în relaţia cu Julia lupt în permanenţă pentru autonomia mea, chiar dacă Julia nu e mama mea şi, de fapt, nimic nu mă îngrădeşte prea tare. Privind la rece, aşteptările ei de la mine sunt chiar întemeiate.

Fă cunoştinţă cu copilul tău umbră

Cine este copilul-umbră? Copilul-umbră este acea parte din copilul tău interior care e rănită, care a suferit influenţele negative ale părinţilor tăi. Tot ce ne-a influenţat în mod negativ în materie de ataşament, autonomie şi stimă de sine e asociat copilului-umbră. Influenţele negative reprezintă tiparul tulburării tale, care până acum te-a împiedicat să ai relaţia fericită pe care ţi-o doreşti. Trebuie să subliniez că fiecare om a avut parte de influenţe negative, deoarece nu există părinţi perfecţi şi nici copilării perfecte, deci fiecare are în el şi un copil-umbră. Copilul-umbră este o metaforă reuşită, cu care putem lucra bine. Cititorii şi cititoarele cărţii mele intitulate *Vindecarea copilului interior* au făcut deja cunoştinţă cu el. În cartea de faţă vorbim în principal despre tiparul tău de ataşament şi cel de autonomie. Părţile problematice ale acestor tipare reprezintă copilul tău umbră. Prin urmare, asociem cu el experienţele dificile şi negative din copilărie care ţi-au influenţat capacitatea de autonomie şi pe cea de ataşament. Poţi să le revezi pur şi simplu înlăuntrul tău sau, cum a procedat Julia în exemplul următor, le poţi aşterne din nou pe hârtie succint, ca să le ai concret sub priviri.

Mai am ceva de spus aici pe scurt: copilului-umbră i se opune copilul- lumină, simbolul influenţelor pozitive din viaţa noastră şi al tuturor lucrurilor pozitive pe care le putem face ca adulţi. Copilul-lumină este, într- un fel, destinaţia la care trebuie să ajungi, şi mai târziu în carte va juca un rol important.

Exerciţiu:
Vizualizează-ţi copilul-umbră

Dacă vrei să-ţi imaginezi foarte clar copilul tău umbră, e util să îl poţi vizualiza. Acest exerciţiu e foarte simplu, dar foarte percutant, deoarece poţi vedea dintr-o privire care sunt influenţele care te-au marcat în copilărie. Îţi recomand prin urmare să desenezi pe o pagină de dimensiune minimum A4 silueta unui copil. (Găseşti un exemplu pe dosul copertei din faţă a cărţii). Scrie în stânga şi dreapta ei numele părinţilor (îngrijitorilor) tăi, numindu-i aşa cum o făceai în copilărie, deci „mama” şi „tata”, „mami” şi „tati”, „mămica” şi „tăticu'„ sau oricum le spuneai. Dedesubt notează pe scurt cum erau părinţii/îngrijitorii, cum considerai tu că sunt în copilăria ta. Îţi poţi folosi ca reper însemnările anterioare pe tema ataşamentului şi autonomiei. Notează încă o dată aici *cele mai importante trăsături negative ale părinţilor tăi la ambele capitole (ataşament şi autonomie).* Pe cele pozitive le rezervăm copilului tău lumină.

Exemplul Juliei:

Mama: Adesea absentă, nu ştia cum să reacţioneze la dovezile de slăbiciune, nu se pricepea să mă consoleze. Trebuia să fiu tare, nu aveam voie să plâng.

Tata: Adesea absent, uneori iritat.

Scrie apoi credinţele negative fundamentale pe care le-ai descoperit în legătură şi cu ataşa-mentul, şi cu autonomia în spaţiul torace-abdomen al copilului tău umbră. Nu nota mai mult de cinci.

Exemplul Juliei:

Teama de abandon, gelozie. Voi fi părăsită. Nu sunt destul de bună.

Tot pe abdomenul copilului-umbră notează *sentimentele negative* pe care le încerci în legătură cu ataşamentul şi

autonomia.

După ce le-ai notat pe toate, ai în faţa ochilor o imagine a copilului tău umbră, adică a influenţelor care-ţi creează mereu probleme în relaţii şi care se exprimă în credinţele noastre şi în sentimentele corespunzătoare. Pentru a nu fi nevoiţi să simţim în permanenţă aceste sentimente apăsătoare şi credinţe negative şi pentru a compensa sentimentul de inferioritate, toţi neam format încă din copilărie *mecanisme psihice defensive,* care sunt adesea încorporate deja în credinţe. De exemplu: „Trebuie să fiu iubitor şi cuminte”; „Trebuie să fiu perfect” sau, ca în cazul lui Robert: „Trebuie să mă izolez”. Voi reveni mai târziu în detaliu asupra acestor mecanisme; aici aş vrea doar să spun că ele ne afectează cel mai puternic relaţiile, pentru că se manifestă în comportamentul nostru.

Deocamdată vreau să analizăm mai în profunzime felul cum percepem realitatea, cum o construim şi cum o reflectăm apoi pe fondul copilului- umbră din noi. Este foarte important să înţelegi ce influenţă uriaşă are crezul tău interior asupra percepţiei, a gândirii, sentimentelor şi a comportamentului tău. Deoa-rece, doar prin recunoaşterea tiparelor tale interioare, deci a copilului tău umbră, te poţi distanţa de el şi-ţi poţi calibra mai bine gândurile şi sentimentele.

Filmul nostru 4D: de la perspectiva subiectivă la perspectiva observatorului

„Goneam pe o sanie şi priveam peisajul năpustindu-se spre mine. Nu aveam niciun control asupra saniei, care şuiera în jos pe dealul abrupt. Împietrită de groază, trebuia să mă ţin cu toată puterea de ea pe traseul accidentat. Apoi în faţa mea s-a deschis o prăpastie adâncă, un abis. Eram total neputincioasă, nu puteam frâna şi am fost sigură că îmi găsisem sfârşitul...” Cam asta a fost senzaţia pe care am avut-o când am vizionat o cursă animată 4D cu sania la Studiul de filme din Bavaria. Efectul 3D era creat cu ajutorul ochelarilor speciali, iar cea de-a patra dimensiune se concretiza în faptul că banca pe care eram aşezată se scutura într-un ritm sincronizat cu sania de pe ecran. În plus, simţeam vântul suflându-mi în faţă. Iluzia că stau efectiv aşezată pe sanie era perfectă. Când s-a terminat spectacolul, care din fericire a durat doar cinci minute, m-am gândit: „Exact aşa! Când ne identificăm cu copilul nostru umbră, suntem blocaţi într-o *perspectivă subiectivă* şi tot ce gândim şi simţim ni se pare absolut adevărat. Suntem captivi în propriul nostru cinematograf 4D. Dacă vrem să ieşim din acest film, trebuie să trecem de la perspectiva subiectivă la *perspectiva observatorului.* Doar de acolo putem recunoaşte că stăm de fapt într-un cinematograf şi e vorba doar despre o proiecţie pe un ecran”.

Ce înseamnă asta, concret? Când te identifici cu copilul tău umbră, crezi cu adevărat că nu eşti suficient de bun sau că aşteptările partenerului te sufocă. Eşti convins că toate

credinţele tale sunt adevărate – de aceea le şi numim „credinţe”. În realitate însă e vorba de influenţe *arbitrare*, care nu spun ceva decât despre privinţele în care părinţii tăi nu s-au descurcat prea bine. Dacă ar fi reacţionat altfel – în bine sau în rău –, ţi-ai fi format alte credinţe. Lucrurile sunt foarte simple. Credinţele tale oglindesc deci capacitatea părinţilor tăi de a relaţiona şi de a educa, nu realitatea obiectivă sau personalitatea ta. Poţi înţelege asta dacă adopţi perspectiva observatorului şi cu ajutorul raţiunii tale (sper eu) lucide. Când adopţi perspectiva observatorului, te vezi din afară. Te priveşti fără emoţie, doar prin prisma raţiunii, şi evaluezi starea de fapt de parcă ai fi un judecător al micului tău caz. Poate vrei să faci asta chiar acum: vizualizează-te pe tine, adică priveşte-l din afară pe copilul tău umbră şi încearcă să-ţi dai seama în ce fel e legat de influenţele care te-au format. Vezi dacă crezul tău interior şi sentimentele pe care i le asociezi sunt într-adevăr îndreptăţite sau dacă nu cumva sunt rezultatul constelaţiei alcătuite din tine şi părinţii tăi, care în cazul unei alte structuri ar fi fost altfel, total independente de copilul care ai fost. Imaginează-ţi cum ar fi fost dacă părinţii tăi s-ar fi comportat altfel. Vei vedea foarte clar: această schimbare s-ar fi reflectat imediat pe abdomenul copilului-umbră. Copilul-umbră arată interacţiunea dintre comportamentul părinţilor şi dezvoltarea copilului. Spune puţine despre adevăratul tău caracter.

Raţiunea noastră, al cărei sediu se află în cortexul frontal, lucrează mai lent, dar mult mai temeinic decât emoţiile coordonate de sistemul limbic, în principal de amigdală, o parte a creierului mult mai veche pe scara evoluţiei biologice. Consecinţele asupra comportamentului nostru sunt majore: când ne este teamă, emoţia ajunge cu viteza fulgerului în conştiinţa noastră şi ne determină comportamentul, deoarece ne poate asigura supravieţuirea

în situaţii extreme, când raţiunea nu mai are timp să cântărească şi să argumenteze. Raţiunea nu are nicio şansă în faţa amigdalei, cel puţin nu atunci când aceasta semnalează acut şi puternic teama. Abia când emoţiile s-au atenuat raţiunea poate să reintre în scenă. Atunci ea poate analiza şi înţelege în linişte situaţia. Raţiunea este unealta decisivă când adoptăm perspectiva observatorului. În psihologia modernă, ea mai e numită „adultul interior” sau *eul adult.*

Eul adult

Eul nostru adult este cel mai important instrument cu ajutorul căruia ne putem distanţa de proiecţiile copilului-umbră. Proiecţie înseamnă că transferăm asupra semenilor imaginea interioară pe care o avem despre noi înşine. Lucrurile decurg în felul următor: copi-lul-umbră al Juliei crede şi simte că nu e destul de bun şi e inferior. Când Robert o ţine pe Julia la distanţă, ocupat în permanenţă cu slujba sau cu pasiunile lui, ea proiectează imaginea ei despre sine în mintea lui Robert, crezând că Robert se distanţează de ea pentru că nu e bună, nu merită să fie iubită, nu e destul de frumoasă. Din această proiecţie rezultă şi felul cum Julia încearcă să rezolve problema: se străduieşte să fie mai bună, mai frumoasă, mai amabilă, pentru a-l convinge pe Robert că merită să stea cu ea. Şi va face aceste eforturi cât timp va continua să se identifice cu copilul ei umbră şi va crede în tot ce simte şi gândeşte acesta. Dacă îşi va schimba punctul de vedere şi va privi situaţia prin ochii eului ei adult, va trece în perspectiva observatorului, la fel cum a procedat la exerciţiul legat de tiparul ei de ataşament, şi atunci şi-ar putea da seama că, de fapt, comportamentul lui Robert nu are nicio legătură cu valoarea ei, ci este doar reacţia copilului- umbră din el, care se simte imediat hărţuit de orice femeie, pentru că proiectează asupra femeilor experienţa trăită alături de propria lui mamă, dependentă şi acaparatoare. Când analizăm comportamentul Juliei şi pe al lui Robert cu ajutorul eului nostru adult, ne putem da seama din perspectiva exterioară, a observatorului, că aici nu se întâlnesc doi oameni adulţi, ci doi copii-umbră, interacţiune

în care copilul Juliei caută ataşamentul şi apropierea, iar al lui Robert caută acelaşi lucru, dar teama lui că va fi acaparat de o femeie dominatoare e prea puternică pentru a se încrede în Julia. Robert nici măcar nu îşi simte nevoia de ata-şament, în afara rarelor momente în care se deschide în faţa Juliei.

În viaţa noastră de zi cu zi, percepţia asupra rea-lităţii pe care o are copilul-umbră şi cea a raţiunii se amestecă – nu suntem obişnuiţi să deosebim cele două stări ale conştiinţei. Luăm prea în serios sentimentele copilului nostru umbră şi le dăm crezare. Astfel, în Julia se amestecă percepţia raţională că Robert e mai dificil într-o relaţie cu spaima ei că nu e suficient de bună. În orice caz, teama ei de a nu dezamăgi şi frica de abandon sunt mult mai puternice decât protestele raţiunii, care-i spune că Robert e un tip dificil. Din cauza faptului că ambivalenţa lui Robert îi activează puternic sistemul de ataşament, teama de abandon a Juliei o face să-l perceapă ca pe marea ei iubire. E o dilemă. Pentru a rezolva această dilemă, Julia ar trebui să se distanţeze de sentimentele ei faţă de Robert, să- şi impună să nu dea crezare sentimentului ei de dragoste (adică, fricii de abandon), adică să nu-l pună la baza deciziilor ei. Şi aici raţiunea i-ar putea fi de mare ajutor. În realitate, ea e atât de îndrăgostită pentru că pur şi simplu nu-l poate prinde definitiv pe Robert în mrejele ei. La asta se adaugă faptul că poziţia de inferioritate în care se află o face să-l idealizeze pe Robert. El este cel care sta-bileşte apropierea şi distanţa în relaţia lor, iar asta l-a făcut, în ochii copilului-umbră al Juliei, să-şi păstreze strălucirea şi măreţia. Dacă Julia ar reuşi să adopte *total,* deci *sută la sută,* perspectiva observatorului, ar putea înţelege că este egala lui Robert şi că el nu e eroul inaccesibil al visurilor ei, ci un om care are o mare problemă de apropiere în relaţiile sentimentale. S-ar putea astfel detaşa de el şi ar putea vedea foarte clar că nu

poate ajunge să controleze situaţia, pentru că felul în care se simte şi se comportă Robert efectiv nu depinde de ea. Prin această schimbare de perspectivă, Julia îl poate dez-idealiza. Mi s-a întâmplat de multe ori ca, preluând perspectiva observatorului, clientele mele să se trezească parcă printr-un şoc din beţia iubirii.

Pe de altă parte, dacă ar adopta perspectiva observatorului, Robert şi-ar putea da seama că Julia nu e mama lui şi ar putea ajunge la concluzia că nu mai e copil, ci om mare şi adult, iar libertatea lui personală e garantată şi nu trebuie apărată prin izolarea de iubita lui. Deci şi Robert s-ar putea elibera de pro-iecţiile lui cu ajutorul eului său adult.

În capitolul „Întăreşte-ţi eul adult” îţi voi explica pe larg cum ţi-l poţi consolida. În următoarele capitole, aş vrea să abordez însă mai întâi mecanismele psihice de apărare ale copilului-umbră.

Copilul-umbră şi mecanismele lui psihice de apărare

După cum am mai spus, Julia se străduieşte foarte tare să fie pe placul lui Robert. Felul în care încearcă ea să-şi rezolve problema poate fi considerat şi un mecanism de autoapărare sau, mai scurt, un mecanism defensiv. Mecanismele psihice de apărare – de cele mai multe ori inconştiente – sunt încercări de re-zolvare care ne permit să nu simţim credinţele noastre negative şi sentimentele neplăcute pe care acestea le declanşează. Reprezintă un mod de compensare a stimei noastre de sine scăzute. Dacă crezul meu interior mă convinge că nu sunt destul de bun, mă voi strădui din ce în ce mai tare, încercând, de exemplu,

să fac totul corect – sau chiar perfect. Aspiraţia spre perfecţiune (mania perfecţiunii) este un mecanism de apărare foarte răspândit. Un altul este aspiraţia către armonie. Oamenii ai căror copii-umbră se tem foarte tare să nu fie respinşi se străduiesc adesea să evite conflictele de orice fel. Spun adeseori „da”, deşi în sinea lor gândesc „nu”, deoarece copilul-umbră din ei îşi dă silinţa să răspundă tuturor aşteptărilor şi să fie pe placul tuturor.

Există însă şi oameni care nu-şi ocrotesc copi-lul-umbră fiind cuminţi şi făcând pe placul tuturor, ci cerându-şi foarte energic drepturile şi luptând ofensiv.

Mecanismele defensive pot fi, de asemenea, clasificate în funcţie de legătura lor cu ataşamentul şi autonomia. Mecanismele psihice de protejare a nevoii de ataşament sunt cele cu ajutorul cărora persoana în cauză încearcă din răsputeri să se adapteze. Printre ele se numără: dorinţa de perfecţiune, aspiraţia către armonie, refuzul maturizării şi neajutorarea, delegarea responsabilităţii, văicărelile şi fixaţiile, consumul de substanţe psihotrope şi dependenţa. Mecanismele psihice de protejare a nevoii fundamentale de autonomie pot fi: setea de control şi setea de putere, negarea şi înălţarea unui zid invizibil, refugierea, agresivitatea şi atacul. În general, putem spune că oamenii care sunt înclinaţi spre ataşament folosesc mecanisme de apărare pasive, de adaptare, iar cei care înclină mai degrabă spre autonomie folosesc mecanisme psihice de apărare active, exercitându- şi controlul şi luptând.

Important e că toţi folosim, mai mult sau mai puţin evident, numeroase mecanisme defensive. Astfel, toţi ne străduim să evităm pe cât posibil greşelile, tuturor ne place să delegăm răspunderea şi să deţinem controlul, acesta fiind, în fond, o componentă principală a autonomiei. Pe de altă parte, eu am observat că majoritatea oamenilor au o preferinţă, apelând fie la mecanismele de protejare a

adaptării, fie la cele de protejare a autonomiei. Pare, de asemenea, că femeile sunt mai înclinate spre adaptare, iar bărbaţii, spre autonomie. Asta explică şi de ce femeile sunt mai predispuse să se agaţe de bărbaţi indisponibili emoţional, spre deosebire de cazurile mai puţin frecvente în care bărbaţii se agaţă de femei absente. După părerea mea, cam o treime dintre bărbaţi folosesc mai degrabă mecanisme psihice favorabile adaptării, iar o treime dintre femei, mecanisme psihice favorabile autonomiei. Unii pendulează între ataşament şi autonomie, trecând, la fel ca Robert şi Julia, de la frica de angajament pasivă la cea activă, în funcţie de relaţie şi de etapa în care se află relaţia (vezi şi capitolul intitulat „Teama de a nu pierde fiinţa iubită stârneşte pasiuni, siguranţa plictiseşte”).

Situaţia devine problematică doar atunci când mecanismele defensive devin dominante şi, în loc să rezolve problema de bază, o agravează – sau chiar o generează. Mecanismele acestea devin nocive pentru relaţiile noastre deoarece ni se reflectă în comportament. De exemplu, dacă exercit un control foarte strict asupra partenerului meu, spionându-l în permanenţă, îl voi stresa şi el se va înfuria. Dacă tind mereu spre armonie şi încerc să-mi sacrific dorinţele pe altarul ei, atunci, pe termen lung, n-o să mă mai simt bine în relaţie şi o să-i pun probabil capăt, ca să pot face din nou ceea ce vreau. Aspiraţia spre per-fecţiune îi determină pe mulţi să-şi epuizeze forţele şi să ajungă, în cel mai rău caz, la burnout. Faptul că Julia se agaţă de Robert îl face pe el să se îndepărteze, iar îndepărtarea lui o face pe ea să se agaţe din ce în ce mai puternic de el ş.a.m.d.

Deci, dacă vrem să îmbunătăţim calitatea unei relaţii sau chiar să ne găsim un partener potrivit, ar trebui să ne analizăm şi mecanismele defensive. Ca atare, le voi descrie în următoarele subcapitole. Mai întâi aş vrea să abordez însă pe scurt legătura dintre mecanismele psihice de apărare şi

trăsăturile perso-nalităţii extravertite şi ale celei introvertite.

Mecanisme defensive ale extravertiţilor şi introvertiţilor

Sunt convinsă că mecanismele de apărare pe care şi le formează un om sunt condiţionate şi de predispoziţia lui genetică spre introvertire sau extravertire. E vorba de stiluri de personalitate corelate cu diverse trăsături. Faptul că un om e extravertit sau introvertit este în bună măsură predeterminat genetic.

Conceptele psihologice de extraversiune şi introversiune au fost formulate pentru prima dată de renumitul medic şi psihanalist elveţian Carl Gustav Jung. El a observat că există două surse diferite din care oamenii îşi extrag energia: contactul cu lumea din afară şi contactul cu lumea lăuntrică. Extraversiunea şi introversiunea sunt aşadar concepte legate de energie. Extravertiţii îşi încarcă bateriile intrând în contact cu alţi oameni, pe când introvertiţii acumulează energie rezervându-şi timp pentru ei înşişi. Aceste tipuri de personalitate se asociază cu o mulţime de trăsături de caracter şi comportamente. Trăsăturile pozitive ale extravertitului sunt: sociabilitatea, cheful de vorbă, dinamismul, disponibilitatea de a-şi asuma riscuri, spontaneitatea şi capacitatea de a face faţă conflictelor. Introvertiţii se afundă cu plăcere în lumea gândurilor şi în viaţa lor interioară multistratificată. Trăsăturile lor pozitive sunt: prudenţa, concentrarea, independenţa, calmul, gândirea analitică, empatia, faptul că sunt buni ascultători.

Creierele extravertiţilor şi introvertiţilor funcţio-nează diferit. Sistemul nervos simpatic şi cel parasimpatic sunt cei doi mari adversari din cadrul sistemului nostru nervos vegetativ. Sistemul simpatic este, ca să spun aşa, motorul acţiunii, pregăteşte corpul pentru luptă sau fugă, în timp ce

sistemul nervos parasimpatic este oaza de linişte, cel care se ocupă de odihna corpului şi de recuperarea forţelor. Sistemul nervos vegetativ lucrează autonom şi este doar parţial influenţat de voinţă. Extravertiţii sunt mai puternic influenţaţi de sistemul simpatic, iar introvertiţii, de cel parasimpatic. Aşadar, extravertiţii au o înclinaţie mai puternică spre acţiune decât introvertiţii. Creierul lor e dependent de dopamină, mesagerul chimic (neurotransmiţătorul) sistemului nervos simpatic, şi, ca atare, extravertiţii sunt mai predispuşi la dependenţe decât introvertiţii: alimentaţia bogată, alcoolul, sexul, câştigul şi succesul eliberează mult dorita dopamină. Extravertiţii au nevoie de impulsuri din afară pentru a se simţi sti-mulaţi. Substimularea duce, în cazul lor, la iritare. Se plictisesc cu uşurinţă dacă nu se întâmplă nimic în jurul lor şi pentru mulţi dintre ei e foarte greu să stea singuri.

Pe de altă parte, mesagerul chimic al sistemului nervos parasimpatic este acetilcolina; dacă nivelul ei scade, în creierul introvertitului apare stresul. Introvertiţii sunt iritaţi dacă primesc prea multe influenţe din exterior, în principal sub forma contactelor sociale. În rest, au un centru al fricii mai sensibil: fuga de teamă şi dobândirea siguranţei îi motivează mai puternic decât perspectiva unei recompense.

Extravertiţii condiţionaţi de dopamină înclină spre mai multă euforie şi entuziasm decât introvertiţii. Ei sunt, în general, şi mai binedispuşi. Pe de altă parte, sunt şi mai impulsivi decât introvertiţii temperaţi şi pot deveni agresivi sub influenţa stresului. Eventualele trăsături negative ale extravertiţilor sunt: nerăbdarea, agresivitatea, superficialitatea, transformarea situa-ţiilor în drame, fuga de sine şi nechibzuinţa.

Când echilibrul interior al unui extravertit înclină în favoarea ataşamentului, el va avea tendinţa să lupte în mod activ pentru a obţine afecţiune şi încurajare. În sens pozitiv,

acest lucru se manifestă prin apropierea de alţi oameni: extravertitul îşi deschide sufletul, vorbeşte despre problemele lui şi câştigă simpatia celorlalţi. O tehnică de autoapărare a extravertiţilor care ar putea mai degrabă să impieteze asupra relaţiilor decât să le uşureze este nevoia lor masivă de atenţie şi devotament, aşa cum se întâmplă la indivizii isterici, despre care voi discuta mai în amănunt în subcapitolul „Mecanisme defensive ale personalităţii isterice”. Aceştia se dau prea mult în spectacol, sunt foarte acaparatori în discuţii, unde vorbesc mult despre ei înşişi şi abia dacă se interesează de ceilalţi. Extravertiţii pot da dovadă de o anumită fervoare în organizarea timpului petrecut la muncă şi a timpului liber, pentru a-şi abate atenţia de la ei înşişi. Se refugiază în activităţi diverse, în principal cu caracter social, şi sunt în permanenţă ocupaţi. Pe partea autonomiei, capacitatea lor de a face faţă conflictelor, asociată cu impulsivitatea, poate duce la o stare cronică „pe picior de luptă”, aşa cum explic în subcapitolul despre mecanismul defensiv al „Agresivităţii şi atacului”. Natura de luptător a extravertiţilor îi poate mâna să lupte mult prea mult pentru o relaţie sau pentru un lucru şi să recunoască târziu că e cazul să renunţe.

Introvertitul, dimpotrivă, dacă nu e bine ancorat în centrul său, tinde spre temeri exagerate, meschinărie, pasivitate, retragere, negarea de sine, evitarea contactului şi fixaţii asupra unor obiceiuri rutinate. Meca-nismele lui psihice sunt mult mai orientate spre defensivă decât ale extravertiţilor. Introvertitul se retrage în cochilia lui de melc sau în universul lui fantastic, iar raporturile lui cu lumea de afară pot deveni din ce în ce mai fragmentare. În sens pozitiv, prudenţa îl poate ajuta să găsească soluţii bune la problemele cu care se confruntă. Pe de altă parte, pentru a se proteja, are nevoie să se retragă într-un mediu care să-i ofere siguranţă.

Introvertiţii şi extravertiţii în cuplu

Ce capcane există într-un parteneriat dintre un extravertit şi un introvertit? Procesele interne prin care cei doi prelucrează informaţia diferă extraordinar de mult. Introvertiţii au căi neurale mai lungi decât extravertiţii, motiv pentru care cei din urmă au o viteză de reacţie mai rapidă – deşi asta nu înseamnă că sunt mai inteligenţi. În conversaţie, lucrurile se petrec astfel: un introvertit căruia i s-a adresat o întrebare se retrage mai întâi în forul lui interior ca să răspundă; el gândeşte înainte să vorbească. Extravertitul poate gândi şi vorbi simultan, de aceea uneori e surprins şi el de vorbele care-i ies pe gură – în bine sau în rău. Dacă femeia extravertită vine seara acasă şi-l întreabă pe bărbatul ei introvertit cum i-a fost ziua, acesta se retrage pentru scurt timp în forul lui interior şi se gândeşte ce să-i răspundă. Această reacţie întârziată poate fi interpretată de extravertită în mod greşit. Fără să-i poată înţelege încetineala, ea consideră că e vorba de reticenţă şi, în loc să-i aştepte răspunsul, începe să povestească ziua ei. Acest lucru îl poate face pe introvertit să ajungă la concluzia: „De fapt, nici n-o interesează cum a fost ziua mea”. Şi deja se poate retrage cam jignit în carapacea lui. În special în discuţii şi conversaţii despre relaţie, diferenţa de viteză a vorbirii şi prelucrării informaţiei dintre introvertiţi şi extravertiţi poate prilejui o mulţime de conflicte. Adeseori, extravertitul susţine singur discuţiile, deoarece introvertitul e prea copleşit de rapiditatea cu care partenerul îl aşteaptă să reacţioneze. Asta îl poate face să se blocheze, lucru pe care celălalt poate iarăşi să i-l reproşeze. În asemenea cazuri, e foarte bine să i se acorde introvertitului timp de gândire, amânând, de exemplu, discuţia pentru a doua zi.

La rândul lor, introvertiţii au tendinţa să nu vadă cu ochi buni impulsivitatea extravertiţilor. Ei se feresc de certurile zgomotoase, iar când extravertitul îşi dă drumul la gură,

introvertitul consideră acest lucru pur şi simplu intolerabil. Introvertiţii arată prea puţină înţelegere faţă de impulsivitatea extravertiţilor. E recomandabil să nu pună însă prea mult la inimă această trăsătură şi să le acorde credit partenerilor pentru faptul că, spre deosebire de ei, nu le poartă ranchiună. Una peste alta, se poate spune că extra-vertiţii dau mai degrabă dovadă de o agresivitate activă, certându- se şi discutând, în timp ce intro-vertiţii îşi manifestă agresivitatea predominant pasiv, ridicând ziduri invizibile în jurul lor şi retrăgându-se. Vom mai avea de-a face cu diferitele forme ale agresivităţii pasive şi active.

Dacă nu eşti sigur de tipul tău de personalitate – extravertit sau introvertit –, poţi face testul de pe pagina mea www.stefaniestahl.de şi vei afla. Testul evaluează şi alte trăsături înnăscute, astfel încât, la sfârşitul lui, vei obţine o descriere precisă a tipului tău de personalitate. Pe această temă am scris o carte numită *So bin ich eben! Meine persönliche Gebrauchsanweisung (Aşa sunt eu. Instrucţiunile mele de folosire),* care oferă informaţii foarte interesante şi utile despre gestionarea conflictelor de cuplu.

Mecanisme defensive în sprijinul ataşamentului

Pentru a ne împlini nevoia de ataşament, trebuie să ne adaptăm şi să fim plăcuţi de ceilalţi – asta face fiecare om într-o anumită măsură. Însă, când adaptarea este atât de puternică încât de dragul ei se sacrifică o parte importantă a autonomiei, nu mai e vorba de o adaptare sănătoasă, ci despre un mecanism defensiv. Aşa cum am menţionat deja, încă din copilărie ne formăm multe dintre mecanismele psihice de apărare. La vârsta aceea, ele sunt încercări de rezolvare raţională a problemelor pe care le avem în relaţia cu părinţii. Dar, pentru că aceste mecanisme se transmit în mod incon-ştient până la maturitate, din ele se dezvoltă aşa-nu-mitele „tipare de tulburări”, care impietează asupra

relaţiilor noastre la vârsta adultă. Condiţiile exterioare s-au schimbat: bărbatul adult sau femeia adultă nu mai sunt copii mici care depind de părinţii lor. Copilul lor umbră nu a înţeles însă acest lucru. Mulţi oameni sunt excesiv de adaptabili şi nu observă asta, pentru că le-a intrat în sânge – sau, ca s-o formulez în stilul meu, pentru că se identifică total cu copilul-um-bră din ei. Rămân astfel în relaţii care nu-i fac fericiţi, de exemplu, din simpla teamă de a nu fi nevoiţi să trăiască singuri. Sau îşi iau deciziile în funcţie de aştep-tările altora. Teama lor fundamentală este că vor fi respinşi şi părăsiţi. De aceea sunt foarte motivaţi să facă totul corect şi să nu dezamăgească pe nimeni, şi pentru asta îşi sacrifică o parte din autonomie şi independenţă. Cel care nu are voie să dezamăgească nu poate fi un om liber. În multe cazuri, indivizii în cauză nu s-au eliberat cu adevărat de părinţii lor, nici măcar atunci când nu mai sunt în legătură cu ei sau după ce părinţii au murit. Se identifică întru totul cu copilul lor umbră, adică trăiesc sub influenţa părinţilor şi continuă să se adapteze la aşteptările acestora sau să se revolte împotriva lor, ceea ce-i leagă şi mai mult de părinţi: cel care face mereu opusul a ceea ce se aşteaptă de la el nu e nici el liber să ia decizii.

Aş vrea să subliniez totodată că aşteptările părinteşti nu trebuie să fie neapărat reale. E posibil să fie vorba şi despre *aşteptări imaginare.* Am să- ţi explic asta pornind de la exemplul Juliei, al cărei copil-umbră crede, de pildă: „Nu sunt destul de bună” sau: „Voi fi părăsită”. Aceste credinţe îi motivează autoapărarea. Printre mecanismele ei psihice de apărare se numără: aspiraţia către armonie, perfecţionismul, văicărelile şi agăţatul de partener, dar şi „mâncatul de consolare”. Încă din copilărie Julia îşi dorea să fie neapărat plăcută de părinţii ei, pentru ca aceştia să nu plece de lângă ea. Când o lăsau singură, se consola cu dulciuri.

Exemplul Juliei arată foarte bine că părinţii nu trebuie neapărat să fie implicaţi în mod activ în mecanismele psihice de apărare ale copiilor, cărora să le fi solicitat un anume comportament. Părinţii Juliei nu se aşteptau ca ea să fie mereu bună şi cuminte şi, pe cât posibil, perfectă. O iubeau sincer, iar absenţele lor frecvente se datorau vieţii lor profesionale. Pe de altă parte, niciunul din ei nu era pregătit să-şi sacrifice cariera pentru copil şi să rămână acasă. Prin urmare, sentimentul micii Julia că nu e destul de importantă pentru părinţii ei nu era atât de greşit, cel puţin în parte. În gândirea ei de copil, ea a crezut însă că motivul pentru care lucrurile stăteau aşa era ea însăşi, şi în forul ei interior a luat naştere credinţa că nu e suficient de bună şi că trebuie să se străduiască pentru a le fi pe plac. Interpretarea corectă ar fi fost că părinţii ei erau prea obsedaţi de carieră şi- şi sacrificau o parte din ataşamentul faţă de fiica lor de dragul profesiei. Un copil mic nu poate vedea însă lucrurile din această perspectivă.

Acum Julia a crescut şi e independentă, dar copilul ei umbră continuă să lupte, apelând la obişnuitele mecanisme defensive, pentru dragostea şi atenţia lui Robert şi e de părere că nu poate trăi fără el. Vârsta psihologică a copilului-umbră al Juliei e de aproximativ cinci ani. Partea de personalitate reprezentată de copilul-umbră nu creşte odată cu noi, ci rămâne la nivelul de dezvoltare al unui copil.

În cele ce urmează, voi prezenta mai în amănunt cele mai frecvente mecanisme psihice de apărare folosite pentru protejarea ataşamentului. Toate sunt, evident, motivate de teama de a pierde ataşamentul. În afară de ele, există şi mecanisme de apărare a autonomiei, care vor fi prezentate în capitolul „Mecanisme defensive în sprijinul autonomiei”. Oamenii care se folosesc de acestea din urmă nu pun, la prima vedere, un preţ atât de mare pe ataşament precum

ceilalţi, ci subliniază mai degrabă că au nevoie de distanţă şi libertate. Nu ar trebui însă uitat că ataşamentul e prima etapă de dezvoltare, pe care abia apoi se clă-deşte autonomia. Mulţi dintre cei care îşi formează mecanisme de protejare a autonomiei reacţionează de fapt la un prejudiciu adus ataşamentului, adică se răzvrătesc împotriva ataşamentului tocmai pentru că şi ei tind să fie excesiv de adaptabili. Deci, dacă vei constata, citind mai departe, că foloseşti în mod preponderent mecanisme favorabile autonomiei, merită să te gândeşti dacă nu cumva cauza este un copil-umbră excesiv de adaptabil.

În timp ce citeşti următoarele secţiuni, gândeşte-te ce mecanisme defensive foloseşti tu însuţi frecvent şi notează-le în zona picioarelor copilului-umbră pe care l-ai desenat.

Idealizarea extremă

Baza tuturor sentimentelor, gândurilor şi acţiunilor noastre este percepţia. Putem reacţiona doar la ceea ce percepem – chiar dacă percepţia are loc, în parte, în mod subconştient. Dar, dacă nu vreau să percep anumite lucruri, trebuie să închid ochii în faţa adevărului, adică să-l reprim. Când caută ataşamentul, copilul meu umbră trebuie să menţină potenţialul de conflict cu persoana de care sunt ataşat la un nivel cât mai redus. Aşa cum am mai menţionat, mulţi oameni a căror nevoie de ataşament a fost frustrată se tem de confruntări. De aceea nu doar că evită potenţialele conflicte, ci adesea nici nu le percep. La asta se adaugă faptul că îi idealizează pe cei la care ţin cel mai mult, chiar dacă, priviţi fără menajamente, aceştia prezintă mari defecte de caracter. Copiii-umbră excesiv de adaptabili reprimă bucuros realitatea şi îşi creează propriile filme. De regulă, fac asta negându-şi dreptul de a avea propriul lor punct de vedere şi evitând să evalueze critic.

Am avut odată o clientă care se simţea extraordinar de dezamăgită de cumnata ei, cu care timp de zeci de ani

avusese o relaţie foarte strânsă. Când clienta a făcut însă o formă foarte gravă de cancer, cumnata s-a îndepărtat de ea pentru că nu voia să suporte povara. În consecinţă, clienta mea era, din motive evidente, foarte afectată. La o analiză mai atentă, s-a dovedit însă că persoana în cauză fusese dintotdeauna o persoană dificilă şi nesinceră. Clienta mea nu-i privise însă comportamentul cu ochi critic, ci îl tolerase pur şi simplu. Nevoia ei de ataşament era foarte mare. Deoarece provenea dintr-o familie destrămată, voia să găsească neapărat în familia soţului o insulă de fericire şi reprimase orice îi umbrea această dorinţă. Dacă ar fi deschis ochii mai devreme, şi-ar fi format o imagine realistă asupra cumnatei, care era o femeie egoistă, şi nu i-ar mai fi fost prietenă. Ar fi trebuit să păstreze din start o distanţă de siguranţă sănătoasă faţă de ea şi ar fi fost scutită de o dezamăgire. Dar ea îşi facilitase singură dezamăgirea, pentru a satisface dorinţa de ataşament a copilului său umbră.

Oamenii ai căror copii-umbră au o dorinţă puternică de ataşament trec adesea cam naivi prin viaţă. Ei se consideră uneori „prea buni pentru această lume”. Se adaptează, ajută, permit şi slujesc. Şi speră în tăcere că vor fi iubiţi şi acceptaţi pentru asta. Îţi ofer ajutor ca să treci prin lume ceva mai critic prin mecanismul de inversare a credinţelor descris în subcapitolul „Deschide ochii”.

Reprimarea propriilor sentimente

Furia şi agresivitatea sunt cei mai mari duşmani ai armoniei. Oamenii hiperadaptabili au învăţat încă din copilărie că furia e un sentiment indezirabil sau chiar periculos, deci s-au antrenat de mici să şi-o reprime. Dar şi alte sentimente sunt reprimate, deoarece pot duce la dorinţe care stau în calea adaptării. În cazul oamenilor excesiv de adaptabili, accentul nu cade pe ceea ce-şi doresc, ci doar pe ceea ce aşteaptă alţii de la ei.

Astfel de indivizi se plâng frecvent că nu au acces la sentimentele lor. Sunt adesea nesiguri de ceea ce vor şi, prin urmare, le e greu să ia decizii. Această nesiguranţă se reflectă în incertitudinea referitoare la partener – dacă vor cu adevărat să fie împreună cu el şi dacă este persoana potrivită. Nu au încredere în puterea lor de judecată, pentru că nu şi-o percep cu adevărat. Până şi hotărârile şi considerentele lor raţionale se bazează pe sentimente.

În cele din urmă, agresivitatea reprimată poate lua forma unei depresii. Depresivii sunt adesea oameni care-şi inhibă agresivitatea, iar acest lucru este valabil mai ales în cazul femeilor. După cum am afirmat deja, circa o treime dintre femei se protejează printr-un comportament excesiv de adaptabil, motiv pentru care depresia a fost considerată multă vreme o boală preponderent feminină. Cei afectaţi de ea se simt goliţi, epuizaţi, fără valoare, vinovaţi, debusolaţi şi sătui de viaţă. Când analizăm atent simptomele, putem înţelege depresia ca pe o formă de resemnare. Depresivul a ajuns să fie epuizat la un moment dat de efortul lui neobosit şi inutil de a se subordona dorinţelor celorlalţi şi de a se ridica la înălţimea tuturor aşteptărilor.

Depresia este staţia finală a acestor eforturi de adaptare. Pentru că oamenilor excesiv de adaptabili le vine greu să se apere de alţii, în ei se acumulează din ce în ce mai mult sentimentul de neputinţă şi neajutorare, până la o „paralizie sufletească”. Depresivii se plâng că nu mai simt decât un gol care îi trage în jos, unii dintre ei ajungând chiar să se sinucidă.

La bărbaţi şi băieţi, depresia ia adeseori forma agresivităţii. Din cauza educaţiei, bărbaţii au mai multe probleme decât femeile atunci când trebuie să-şi înfrunte sentimentele care vădesc slăbiciune, cum ar fi dezamăgirea, neputinţa sau tristeţea. În schimb, puternicul sentiment al agresivităţii este permis. Din cauza asta, bărbaţii depresivi

sunt adesea irascibili, agresivi şi/sau îşi amorţesc suferinţa apelând la substanţe care dau dependenţă. Circa o treime dintre femei sunt mai puternic ancorate la polul autonomiei. Conform observaţiilor mele, aceste femei au de asemenea tendinţe agresive când se află într-o stare depresivă. Din câte ştiu, nu există încă cercetări în psihologie pe această temă.

Oamenii excesiv de adaptabili sunt mult prea receptivi la aşteptările semenilor. De aceea, în sinea lor, sunt mai preocupaţi de sentimentele celorlalţi decât de ale lor. Pot chiar să piardă legătura cu ei înşişi când în jurul lor sunt alţi oameni şi constată, de pildă, abia ulterior că o observaţie a interlocutorului a fost jignitoare. Îşi percep cel mai bine sentimentele când sunt singuri şi nu există nimeni care să aibă aşteptări de la ei.

Hiperadaptabilii nu se delimitează bine de sentimentele, dorinţele şi aşteptările partenerului pentru că se consideră 100% răspunzători de reuşita relaţiei. Din teama înrădăcinată de a nu fi respinşi, îşi sacrifică o parte dintre nevoi. Percepţia deficitară asupra sinelui include adesea şi percepţia asupra propriului corp. Îşi depăşesc adesea limitele: sunt fie prea graşi, fie prea slabi, practică sporturi extreme sau nu fac sport deloc şi se plâng de lipsa plăcerii sexuale. Şi din punct de vedere erotic se identifică aproape total cu dorinţele partenerului lor, astfel încât propria lor plăcere aproape nu intră în discuţie. Prin urmare, sexul este pentru ei mai degrabă îndeplinirea unei îndatoriri decât o plăcere.

E un secret bine-cunoscut faptul că, în pofida emancipării rolurilor sociale ale celor două sexe, multe femei sunt supuse, iar mulţi bărbaţi dominanţi. Altfel nu se explică succesul pe plan mondial al cărţii *Cincizeci de umbre ale lui Grey,* care descrie o relaţie sado-masochistă. Dacă însă bărbatul excesiv de adaptabil crede că în pat trebuie să fie

un amant „cuminte şi tandru”, asta poate răpi plăcerea ambilor parteneri. Femeia hiperadaptabilă nu are curaj să-şi informeze bărbatul despre poftele ei profunde. Atunci amândoi fac în pat ceea ce cred că se aşteaptă din partea lor, iar plăcerea dispare.

Această amorţire a simţurilor are legătură şi cu teama de sentimente negative de care ne e frică tuturor, fie că suntem adaptabili sau nu. Cu toţii ne temem de anumite potenţiale adversităţi, deşi, în realitate, nu neapărat evenimentele catastrofale ne bagă în sperieţi, cât sentimentele pe care le pot declanşa. Dacă nu am avea sentimente precum teama, tristeţea, ruşinea sau neputinţa, am reacţiona cu o mare indiferenţă şi la evenimente grave, pentru că, în absenţa sentimentelor asociate, ele ar fi irelevante. Mulţi oameni îşi antrenează această indiferenţă în mod inconştient sau chiar conştient, pentru ca viaţa să nu mai fie atât de neplăcută. Se concentrează asupra raţiunii, acţionează rece şi cu stăpânire de sine. Ca urmare, le dispare şi senzaţia că sunt vii, pentru că sentimentele sunt cele care ne fac să simţim că trăim. Fără ele suntem morţi pe dinăuntru, şi exact asta caracterizează şi starea de gol interior de care suferă atât de mult depresivii.

Dacă îţi reprimi prea mult sentimentele, ar trebui ca, în prima etapă a vindecării, să-ţi îndrepţi atenţia asupra ta, să încerci să-ţi dai seama cum te simţi din punct de vedere fizic şi psihic. Vorbeşte de mai multe ori pe zi cu tine şi întreabă-te: „Cum îmi merge acum, ce simt?” Alte sugestii îţi voi furniza prin mecanismul de inversare a credinţelor descris în subcapitolul „Încearcă să-ţi dai seama ce simţi”.

Căutarea armoniei

Oamenii care sunt obsedaţi de armonie au de cele mai multe ori un temperament paşnic şi blând. Ei au deja, conform condiţionării genetice, un comportament mai degrabă adaptabil, adesea fiind introvertiţi. Dacă la asta se adaugă o

copilărie grea, care încurajează această predispoziţie, atunci e posibil ca dragostea lor de armonie şi incapacitatea de a face faţă conflictelor să se accentueze. Oamenilor excesiv de adaptabili le vine greu să se delimiteze de dorinţele sau aşteptările semenilor. De aceea spun adesea „da” deşi ar vrea să spună „nu”. Nu se simt suficient de siguri de relaţiile lor pentru a le compromite cu o ceartă. Copilul lor umbră este convins că nu e destul de bun şi de aceea trebuie să se străduiască în mod deosebit să câştige afecţiunea celorlalţi. Doritorii de armonie îşi imaginează adesea potenţiale conflicte în situaţii care, de regulă, nu ar genera diferenţe de opinie suficient de mari încât să justifice un conflict. Teama lor exagerată de a nu fi respinşi îi face foarte grijulii în relaţiile cu alţii. Merg în vârful picioarelor prin viaţă şi-şi tratează adesea semenii cu mănuşi.

Pe de altă parte, propriile lor nevoi nu pot fi negate complet. Pe termen mai lung, asta generează probleme. Mai devreme sau mai târziu, partenerul care se teme de conflicte începe să simtă că primeşte prea puţin în relaţie. Pentru că, adeseori, hiperadaptabilii nu au curajul să-şi exprime dorinţele, ei se aşteaptă ca partenerul să le ghicească şi să le împlinească şi se simt răniţi când nu se întâmplă aşa. Sau fac o dată o aluzie şi sunt furioşi când partenerul nu reacţionează imediat. Pentru copilul lor umbră, aceasta este o nouă confirmare a crezului: „Nu sunt important”, „Nu am nicio valoare”, „Părerea mea nu contează” ş.a.m.d. Copilul lor umbră simte că se află într- o poziţie mult inferioară celuilalt. Din această perspectivă, partenerul (ca şi alţi oameni) se poate transforma rapid în duşman. Individul hiperadaptabil proiectează astfel asupra partenerului o dominaţie pe care acesta, de multe ori, nici n-o exercită sau care pur şi simplu rezultă din dinamica relaţiei: când una din părţi e complet pasivă în luarea

deciziilor, celălalt preia în mod necesar rolul activ.

Problema în cazul oamenilor care-şi doresc foarte mult armonia este că nu au curajul să-şi asume răspunderea pentru nevoile lor. Le deleagă responsabilitatea pentru propria lor viaţă altora şi, într-un fel, trăiesc şi ei viaţa acelor oameni. Lasă viaţa mai degrabă să li se întâmple decât s-o modeleze activ. Nevoia puternică de siguranţă îi face să acţioneze aproape exclusiv în defensivă. Şi alegerea meseriei se bazează de multe ori la ei pe un puternic tipar al siguranţei şi/sau pe dorinţele părinţilor. Copilul lor interior nu are curajul să meargă pe propriul drum şi rămâne captiv în dependenţa de părinţi sau de partener. Pur şi simplu din teama de despărţire şi/sau de a nu fi părăsiţi, oamenii obsedaţi de armonie tind să rămână mult prea mult timp în cupluri care-i fac foarte nefericiţi. În numeroase cazuri, se străduiesc să-l facă pe partenerul „defect” să se schimbe sau îi idealizează pur şi simplu slăbiciunile evidente şi se consideră ei înşişi vinovaţi de ceea ce se întâmplă. Pentru ei ar fi mult mai profitabil să înfrunte problema propriei dependenţe şi să înveţe mai multă autonomie.

Dacă te numeri printre cei care caută cu orice preţ armonia, trebuie să conştientizezi faptul că ar fi mai corect ca partenerul tău să ştie ce se petrece cu tine şi ce vrei. Dacă îţi ascunzi în permanenţă dorinţele, el abia dacă va avea şansa să se apropie de tine. Nu te aştepta să-ţi poată citi gândurile. E foarte important să preiei tu responsabilitatea pentru acţiunile tale şi să ai curajul să ieşi din carapace. Ţine minte: ai crescut mare, iar partenerul tău nu este mama sau tata. Un ajutor concret îţi pot furniza mecanismele de inversare a credinţelor descrise în subcapitolele „Asumă-ţi răspunderea...”, „Ia decizii şi acţionează”, „Discută şi argumentează” şi „Învaţă să spui «nu»„.

Bărbaţi prea cuminţi

Femeilor le plac bărbaţii puternici. Bărbaţii excesiv de adaptabili nu li se par atrăgători. E important ca bărbatul să fie bărbat, chiar şi în pat. Bărbăteşte e să-ţi susţii părerea şi să poţi purta o discuţie, să ştii ce vrei şi ce nu, să-ţi stabileşti obiective şi să elimini toate obstacolele din calea atingerii lor. Bărbăteşte e să seduci femeia şi să nu te laşi imediat oprit de refuzul ei, ci să mai insişti puţin. Pe scurt: toate capacităţile ce ţin de autonomie şi pe care le prezint în capitolul „Mecanisme de inversare pentru cei hiperadaptabili" sunt masculine – ceea ce nu înseamnă, bineînţeles, că nu sunt la fel de relevante pentru femei. O femeie excesiv de adaptabilă corespunde însă mai degrabă modelului de femeie (lucru care poate să placă sau nu unui bărbat) decât corespunde un bărbat hiperadaptabil modelului de bărbat. Explicaţia? Un bărbat care are alături de el o femeie excesiv de adaptabilă o poate considera adorabilă şi e posibil s-o fi ales tocmai din cauza propriilor complexe de inferioritate. Un bărbat excesiv de adaptabil, care nu are puterea de a se impune şi îi lasă partenerei răspunderea modelării relaţiei şi a vieţii lor, este aproape întotdeauna prea puţin atrăgător pentru o femeie. Faptul că femeile caută bărbaţi puternici pare să ţină de structura noastră genetică.

Bărbaţii care în copilăria lor nu s-au putut identifica în mod pozitiv cu un model masculin îşi înăbuşă adesea latura masculină. Nu arareori au avut taţi prea dominatori şi autoritari, încât fiul şi-a jurat că nu va ajunge
niciodată să fie ca tatăl lui. Însă există şi mame care-şi manipulează fiii să intre într-o coaliţie împotriva tatălui, umplându-le capul cu idei despre tatăl cel rău. Aşa băiatul învaţă că bărbaţii sunt răi şi le rănesc pe femei şi se poate identifica exagerat cu unele trăsături feminine. În plus, hiperadaptarea poate fi favorizată şi dacă unul sau ambii

părinţi îi cer fiului să aibă un comportament extrem de adaptabil în copilărie, iar el nu mai reuşeşte apoi să se elibereze de această influenţă în cursul dezvoltării sale.

„Bărbătesc” nu trebuie în niciun caz confundat cu „intransigent”, „dominant” sau „căpos”. Un bărbat adevărat este în stare să simtă şi să discute despre sentimentele lui, chiar şi despre cele care vădesc slăbiciune. Poate ceda, poate ajunge la un compromis şi poate fi delicat. Acestea sunt calităţi care ţin de ataşament şi de adaptare şi care sunt necesare pentru a forma relaţii. Ceea ce-l face pe un bărbat masculin este faptul că are bine dezvoltate şi capacităţile aferente autonomiei, adică: se poate delimita, se poate impune şi este sigur pe el în plan sexual. Dacă echilibrul lui interior este înclinat în favoarea autonomiei, atunci e de fapt pseudoautonom. Asta înseamnă că e încăpăţânat şi intransigent, are o empatie redusă şi e mai degrabă preocupat de propria persoană. Aceste caracteristici apar şi la alte tipuri de bărbaţi – la cei care suferă de teama de ata-şament sau la macho. Voi discuta mai târziu despre aceste categorii.

Aşadar, dacă eşti bărbat, întreabă-te dacă ţi-ai dezvoltat suficient latura masculină, deci capacitatea de a fi autonom, iar dacă nu, întreabă-te de ce sa întâmplat aşa. Conştientizează faptul că femeile nu-şi doresc să aibă alături nişte căţeluşi. A fi masculin înseamnă să-ţi asumi răspunderea pentru tine, pentru dorinţele şi nevoile tale şi să poţi lupta pentru ele, ceea ce nu înseamnă că nu eşti capabil de compromisuri şi nu poţi ceda. O femeie nu te va părăsi dacă îţi spui punctul de vedere, dacă o contrazici sau dacă insişti să-ţi satisfaci nevoile. E mai probabil să te părăsească dacă are senzaţia că eşti prea docil. Atunci îşi va pierde într-adevăr respectul pentru tine.

O mare problemă a bărbaţilor e reprezentată de teama unui eşec în plan sexual. Un client de-al meu mi-a explicat

cândva: „Penetrarea este iadul pentru un bărbat”. Într-adevăr, la acest capitol trebuie să-şi arate un bărbat masculinitatea: eşecul sexual nu poate fi ascuns, ca în cazul femeilor. Dar de ce se numeşte „eşec” faptul că un bărbat nu are erecţie? Acest termen exprimă o discriminare. Despre femeie se spune că nu are chef; e o exprimare mult mai îngăduitoare. Termenul de „eşec sexual” se foloseşte doar în cazul bărbaţilor. Disfuncţia erectilă se datorează aproape întotdeauna fricii de eşec, ca şi ejacularea prematură: bărbatul nu crede că poate să satisfacă femeia, se teme că nu va corespunde aşteptărilor ei. La asta poate contribui şi mitul că femeile ajung la orgasm prin actul sexual. De fapt, dacă au orgasm, asta se întâmplă ex-clusiv deoarece clitorisul lor e şi el excitat. Orgasm exclusiv vaginal nu există, chiar dacă până şi femeile afirmă în mod repetat că e posibil. Prin urmare, băr-baţilor le-ar putea fi utilă informaţia că există căi mai bune de a satisface femeia decât penetrarea.

Bărbatul îşi poate depăşi teama de eşec în planul sexual accentuându-şi calităţile care-l ajută să fie autonom. Tot ce-i oferă mai multă independenţă şi siguranţă de sine îi întăreşte şi potenţa sexuală, deoarece îi sporeşte încrederea în sine. Surplusul de încredere în sine înseamnă şi că se poate încrede mai mult într-o femeie, adică îşi poate ameliora şi capacitatea de ataşare. Cu cât cineva are mai puternic sentimentul că se poate delimita într-un mod sănătos, cu atât mai uşor îi vine să se ataşeze, pentru că atunci nu e expus pericolului de a se pierde pe sine în legătura cu celălalt. Îmbunătăţirea capacităţii de a fi autonom reduce de asemenea teama de abandon – unul din motivele frecvente de a nu intra într-o relaţie stabilă –, pentru că bărbatul nu se mai simte la fel de dependent de parteneră şi poate trece mai uşor peste eventuala pierdere. Voi explica mai pe larg cum îşi poate întări individul

capacitatea de a fi autonom în capitolul „Mecanisme de inversare pentru cei hiperadaptabili”.

Femei prea dependente

Aş vrea să abordez acum o problemă pe care o au mai cu seamă femeile, dacă nu cumva doar ele: unele sunt atât de exagerat de adaptabile, capacitatea lor de autonomie e atât de puţin dezvoltată, încât acceptă aproape orice. Trăiesc într-o relaţie de dependenţă cu un bărbat care se poartă urât, ba chiar le maltratează. Cum pot aceste femei să accepte o asemenea situaţie neplăcută? Adesea se folosesc de copii ca scuză pentru a rămâne captive în relaţie. În realitate, probabil că acestora le-ar merge mai bine dacă părinţii s-ar despărţi. Cercetările pe tema divorţului au arătat clar că despărţirea părinţilor e mai suportabilă pentru copii decât certurile pe o perioadă prelungită sau chiar violenţa domestică.

Femeile dependente (şi bărbaţii dependenţi) au prea puţină voinţă pentru a lua o hotărâre care să nu fie dependentă de partenerul lor. Copilul lor umbră este convins că nu a meritat un partener mai bun. El se identifică deci cu agresorul, ceea ce înseamnă că, în forul lui interior e de partea partenerului abuziv, chiar dacă latura matură din femeia respectivă recunoaşte că ar trebui să se despartă. Copilul ei interior se teme foarte tare să nu rămână singur şi nu se oboseşte nici măcar să spere la un final fericit. Auto-nomia redusă îi justifică iluzia că nu poate trăi fără bărbatul respectiv. Cei care activează deosebit de puternic tiparul de ataşare al acestor femei sunt bărbaţii aparent autonomi care trimit la începutul relaţiei semnale ambivalente. Probabil pentru că ele vor să cucerească exact acest gen de bărbat – să preia controlul asupra lui. Nu arareori e vorba despre repunerea în scenă a unei vechi traume din copilărie, suferită cu propriul tată/propria mamă. În psihologie, se vorbeşte în acest context despre

compulsia (sau *automatismul) de repetiţie,* în care zace îngropată dorinţa inconştientă a femeii de a găsi un final fericit propriei poveşti. Femeia încearcă să proiecteze subconştient o figură parentală în partenerul ei, recreând drama şi sperând ca de această dată să ajungă la un deznodământ favorabil. Compulsia de repetiţie nu le afectează bineînţeles exclusiv pe femei; şi bărbaţii îşi pot înlocui într-o nouă dramatizare mama/tatăl cu actuala parteneră. În perioada cât am fost psihoterapeut, experienţa mi-a demonstrat că, împotriva părerii generale care spune că relaţia pe care am avut-o cu părintele de sex opus influenţează cel mai puternic propria noastră relaţie de cuplu, oricare dintre părinţi poate juca acest rol. Se întâmplă destul de frecvent ca o femeie să repete în cuplu relaţia cu propria ei mamă sau ca un bărbat să repete relaţia cu tatăl lui.

Dacă vrei să ieşi dintr-o relaţie nefericită, încetează mai întâi să-ţi idealizezi partenerul. Trebuie să-ţi faci o imagine realistă asupra lui – cel mai bine în scris. Îndreaptă-ţi acum toată energia pe care ai investit-o până în prezent în partenerul tău asupra ta, renunţând la proiecţii şi întărindu-ţi autonomia. Secţiunea din carte intitulată „Vindecarea” te va ajuta mult în acest sens.

Sindromul salvatorului

Cel care suferă de aşa-numitul „sindrom al salvatorului” are tendinţa să-şi compenseze prin fapte bune respectul scăzut de sine, conform mottoului: „Dacă-i ajut pe alţii, valorez şi eu ceva”. Nu arareori, în această consideraţie se amestecă şi un sentiment de superioritate faţă de cei pe care-i ajut. Când e vorba de a-i ajuta pe alţii să depăşească o dificultate temporară sau de a se înscrie într-o organizaţie de caritate, aceste persoane pot face mult bine. Prin urmare, sindromul salvatorului se numără printre mecanismele defensive cele mai acceptabile din punct de vedere social. Se întâmplă însă

ca „salvatorii” să intre şi în relaţii cu oameni care au nevoie de ajutor. Candidaţii potriviţi sunt indivizii labili psihic, cei rataţi în meserie, oamenii aflaţi la limita subzistenţei din punct de vedere financiar, persoanele cu dependenţe grave şi cele care necesită îngrijire. „Salvatorul” se crede călăreţul pe cal alb care-şi va elibera partenerul de suferinţă şi va deveni un ajutor nepreţuit pentru el. Dacă partenerul aflat în nevoie refuză să-şi asume răspunderea pentru starea sa deplorabilă, se poate ajunge la o situaţie dificilă, în care relaţia de dependenţă se inversează. În loc să-l lege de sine pe partenerul presupus mai slab, salvatorul constată la un moment dat că a ajuns el însuşi să se simtă neputincios, deoarece toate strădaniile lui sunt zadarnice. Faptul că partenerul care are nevoie de ajutor refuză să-şi asume răspunderea pentru suferinţa lui înseamnă că va prelua cu atât mai puţin din responsabilitatea relaţiei. De cele mai multe ori, „salvatorii” nu sunt trataţi cum ar trebui de către partenerii lor. Dorinţa lor de a li se acorda atenţie nu e nici pe departe satisfăcută. Se eliberează însă foarte greu din aceste relaţii deoarece copilul lor umbră crede că el e de vină dacă partenerul nu se schimbă şi se simte mizerabil şi ineficient pentru că nu ajunge la niciun rezultat, în pofida strădaniilor. Aşa că, în loc să părăsească scena şi să accepte înfrângerea, „salvatorii” se străduiesc şi mai tare să preia controlul asupra situaţiei. Abia când au ajuns cu sănătatea la pământ şi/sau au terminat banii pe care-i aveau reuşesc să se desprindă – şi uneori nici măcar atunci.

Dacă vor să-şi schimbe situaţia, „salvatorii” ar trebui să accepte că nu-şi pot rezolva problema respectului de sine în afara propriei fiinţe, strălucind prin fapte bune, ci luându-şi de mână copilul-umbră şovăitor şi eliberându- l de vechile influenţe. Am să-ţi arăt cum se face asta în secţiunea intitulată „Vindecarea”.

Aspiraţia spre perfecţiune

Printre mecanismele defensive ale hiperadaptabililor se numără şi extrem de răspândita aspiraţie spre perfecţiune. Cumplita spaimă a copilului-umbră de a nu suferi o pierdere sau un eşec îl sileşte să facă totul cât mai bine, pe cât posibil perfect. Dorinţa care se ascunde în spatele acestui mecanism psihic este aceea de a fi invulnerabil. Copilul-umbră este convins că: „Dacă nu ofer niciun motiv de agresiune, nu-mi poate face nimeni nimic şi voi fi acceptat”.

Oamenii care suferă de mania perfecţiunii îşi depăşesc adesea limitele, pe care nu şi le sesizează în mod corect, deoarece şi-au pierdut sentimentul sinelui în cursul conformării excesive. Asta îi face predestinaţi fenomenului de burnout. Problema legată de acest mecanism de apărare este faptul că perfec-ţiunea nu poate fi atinsă, şi de aceea perfecţionişti aleargă mereu după propriile aşteptări. Marja lor de apreciere e foarte mică: imperfect = insuficient. Deosebirile dintre perfect, foarte bine, bine, suficient ş.a.m.d. nu sunt luate în calcul, cel puţin când e vorba de evaluarea propriilor prestaţii. Dar copilul lor umbră poate fi consolat doar pe termen scurt cu acest mecanism de protecţie. De îndată ce se bucură de un trofeu, trebuie câştigat următorul.

Cei care suferă de mania perfecţiunii îşi afectează adesea relaţiile prin faptul că dedică foarte mult timp sarcinilor pe care le au de îndeplinit. Acest timp îi este răpit partenerului. Nu arareori, perfecţionismul se combină şi cu o anumită dependenţă de muncă, care reprezintă în acelaşi timp şi un refugiu din rela-ţie. Partenerul care fuge de apropiere stabileşte astfel distanţa de siguranţă de care are nevoie (vezi şi capitolul „Fuga şi evitarea”).

Oamenii care suferă de mania perfecţiunii au în ei un copil-umbră foarte nesigur. Unii nici nu conşti-entizează acest lucru, atât de bine şi-l reprimă prin succesele dobândite. Dacă sunt înclinaţi spre ata-şament, atunci

aspiraţia lor spre perfecţiune se aplică în principal lor înşişi, mai ales că îşi idealizează partenerul. Asta înseamnă că vor să facă totul cum trebuie în cuplu, vor să fie partenerul ideal. Dacă sunt mai înclinaţi spre autonomie, devin foarte exigenţi nu doar cu propriile slăbiciuni, ci şi cu ale partenerului. Până şi cele mai mici slăbiciuni ale acestuia pot să-i facă pe maniacii perfecţiunii să-şi piardă interesul faţă de el. Partenerul trebuie să fie la fel de dedicat perfecţiunii (vezi şi capitolele intitulate „Agresivitatea şi atacul” şi „Mecanisme defensive ale personalităţii narcisiste”). Amintesc încă o dată că sun destui cei care pendulează între adaptare şi autonomie, în funcţie de cuplul în care au intrat sau de etapa în care se află relaţia.

Refuzul maturizării şi neajutorarea

Indivizii excesiv de adaptabili trec prin viaţă clătinându-se şi tânjesc după un teren sigur sub picioare în forma unei relaţii foarte strânse. Nesiguranţa lor se datorează în mare parte unui sentiment fragil al sinelui. Tendinţa bine-cunoscută de a-şi reprima propriile nevoi nu-i lasă să conştientizeze ce vor şi cine sunt de fapt. Caută mereu sfaturi şi asigurări de la oameni aparent mai înţelepţi şi mai puternici şi ezită să-şi asume răspunderea pentru viaţa lor. Nu au curajul s-o facă. Teama de a nu greşi şi de a nu lua decizii nepotrivite îi împiedică să se ocupe de problemele lor. Când cel aparent mai puternic ia o decizie greşită pentru ei, cel puţin nu e vina lor.

Partenerii oamenilor excesiv de adaptabili se simt adesea sufocaţi de nevoile acestora. Pe termen lung, e obositor când cineva cere mereu asigurări şi sprijin, chiar şi pentru decizii neînsemnate. Dependenţa celui hiperadaptabil îl împinge pe partenerul mai autonom să-şi asume răspunderea pentru un număr din ce în ce mai mare de lucruri. Asta îi creează celui excesiv de adaptabil senzaţia că e dominat şi asuprit – o acuzaţie nu foarte corectă la

adresa partenerului. Senzaţia celui hiperadaptabil că e dominat e în mare măsură, dacă nu exclusiv, de origine interioară. Situaţia a luat naştere prin supunerea lui voluntară faţă de cel aparent mai puternic. Dar acesta devine, în ochii partenerului excesiv de adaptabil, vinovat şi pentru faptul că cel mai slab nu-şi ia viaţa în mâini.

Oamenii care rămân în sufletul lor copii sunt adesea mai puţin rezistenţi: evenimente relativ neînsemnate pot declanşa în ei o teamă exacerbată. Partenerului i se cer mereu atenţie, sprijin şi consolare. Cu toate acestea, cel care are nevoie de ajutor îi reproşează deseori partenerului că nu face destul. Adesea, copilul-umbră al partenerului excesiv de adaptabil nutreşte credinţe cum ar fi: „Nu sunt suficient de bun”, „Nu sunt important”, „Sunt inferior” ş.a.m.d., care-l fac să aibă impresia că partenerul îl dezamăgeşte. Acesta nu pare niciodată să se preocupe suficient. În partener se trezeşte atunci de fiecare dată propriul copil-umbră, care are tendinţa să fugă, fapt care accentuează şi mai mult dinamica descrisă mai sus. Impulsul de a evada este deosebit de puternic atunci când partenerul aparent mai puternic suferă (în mod activ) de frica de ataşament.

Cum poţi da drumul mâinii partenerului/părinţilor tăi vei afla în secţiunea „Vindecarea”.

Văicăreala, agăţarea de partener şi pretenţiile

Înrudite cu mecanismele defensive descrise mai sus sunt şi văicărelile şi agăţarea de partener. Partenerul aparent dependent aleargă după cel aparent independent. Cu cât aleargă mai mult, cu atât mai sufocat se va simţi cel urmărit şi cu atât mai repede va fugi de el. Am descris această dinamică nesănătoasă în capitolele „Inferioritate şi superioritate” şi „Teama de a nu pierde fiinţa iubită stârneşte pasiuni, siguranţa plic-tiseşte”.

Dacă balanţa relaţiei s-a dezechilibrat o dată în privinţa

apropierii- distanţării, unul dintre parteneri căutând mai multă apropiere, iar celălalt, din ce în ce mai puţină, cel care insistă devine tot mai nesigur şi-şi pierde orice reazem psihic. El suferă de o cumplită teamă de abandon, care, în majoritatea cazurilor, îi declanşează un puternic impuls de a se agăţa de partener. Hiperadaptabilul încearcă prin toate mijloacele să preia controlul asupra situaţiei. Se simte îngrozitor de dependent, de-a dreptul aservit partenerului său. Dar, cu cât el se simte şi devine mai dependent, cu atât mai sigur de sine şi mai independent devine celălalt. În această etapă, partenerul autonom se gândeşte dacă-şi mai doreşte relaţia sau dacă şi-a găsit omul potrivit. Partenerul aparent mai autonom îşi pierde sentimentele de dragoste şi plăcerea companiei, fapt care-l face pe cel dependent să cadă şi mai adânc în disperare. În loc să se despartă – ceea ce ar fi cel mai înţelept lucru –, cei nesiguri îşi sporesc strădaniile şi se văicăresc, se agaţă mai abitir şi au din ce în ce mai multe pretenţii, până când partenerii autonomi, complet enervaţi şi sătui, pun capăt relaţiei.

Lucrurile nu trebuie neapărat să se desfăşoare mereu atât de dramatic şi să se încheie cu o despărţire. Există şi căsnicii sau relaţii de durată care prezintă o problemă cronică de apropiere-distanţare, „până ce moartea îi va despărţi”. Unul dintre protagonişti se izolează prin diverse manevre de distanţare, refugiindu-se, de exemplu, în muncă, în pasiuni şi/sau în relaţii extraconjugale, pe când celălalt cere neobosit mai multă apropiere şi atenţie. Aşa cum am menţionat deja de mai multe ori, rolurile celui care „fuge după” şi al celui care „fuge de” se pot inversa inclusiv în interiorul unei relaţii. Există însă şi relaţii de durată în care ambii parteneri sunt în modul de refugiere, deci nu mai au prea mult de-a face unul cu celălalt, fără a reuşi să se separe total.

Shoppingul şi dependenţele

Când copilul-umbră caută ataşamentul, apropierea şi căldura şi le obţine doar într-o măsură insuficientă, poate fi tentat să se consoleze cu înlocuitori. Îşi poate atenua astfel teama de abandon cu alcool, nicotină sau alte droguri. Drogurile înlesnesc regularizarea emoţiilor: reduc sentimentele negative şi/sau produc sentimente plăcute. Adesea, consumul de droguri şi băuturi este însoţit de activităţi sociale care satisfac într-o anumită măsură nevoia de ataşament. Atmos-fera de la cârciumă poate crea un mediu asemănător uterului matern, care oferă siguranţă. Şi mâncarea poate da un sentiment de fericire şi oferi o senzaţie de protecţie, şi e folosită cu plăcere ca înlocuitor pentru dorinţele de ataşare neîmplinite. Rezultatul pot fi obezitatea şi bulimia. În schimb, anorexia este o tulburare de alimentaţie de care suferă cei interesaţi mai degrabă de autonomie, care luptă în mod inconştient pentru independenţă şi control.

Dezvoltarea unei dependenţe depinde totuşi foarte mult şi de mediul social şi de ofertele existente, deoarece nu e nici pe departe adevărat că orice persoană care resimte un deficit de iubire şi de ataşament va deveni dependentă. De exemplu, în anii '80, foarte mulţi oameni fumau. Pe atunci fumatul era încă pe deplin acceptabil. Odată cu campaniile masive antifumat din ultimii zece ani, consumul de ţigarete s-a redus mult, şi din ce în ce mai puţini tineri se apucă de fumat. Pe de altă parte, unii oameni sunt predispuşi genetic să devină mai vulnerabili la dependenţe decât alţii. De exemplu, există oameni care metabolizează foarte rapid nicotina, în timp ce alţii o metaboli-zează mai lent. Cei din a doua categorie prezintă un potenţial scăzut de a căpăta dependenţă şi fie nu se apucă niciodată de fumat, fie reuşesc cu foarte mare uşurinţă să rămână o viaţă întreagă fumători ocazionali. Şi în ceea ce priveşte alcoolismul există dovezi că boala ar putea fi, cel puţin în parte, condiţionată

genetic.

Shoppingul reprezintă de asemenea un mijloc des folosit de a scăpa de singurătatea interioară. Când intri într-un magazin şi eşti întâmpinat şi servit prietenos, te simţi bine-venit şi acceptat. În afară de asta, mulţi oameni simt că le creşte valoarea atunci când îşi cumpără lucruri frumoase, cu care se pot împodobi. Bineînţeles, shoppingul reprezintă şi un mijloc sigur de a-ţi abate atenţia de la tine şi problemele tale.

Din punctul meu de vedere, dacă vrei să scapi de o dependenţă, două lucruri sunt decisive:

Nu ai voie să te identifici cu pofta pe care ţi-o declanşează dependenţa. Asta înseamnă că, atunci când simţi această poftă, trebuie să treci în perspectiva observatorului, aşa cum am explicat deja într-o măsură în capitolul „Filmul nostru 4D..” Directive precise despre cum poţi să-ţi schimbi perspectiva gă-seşti în subcapitolul intitulat „Conştientizează «modul» în care te afli şi «resetează-te»„, precum şi în exerciţiul „Cele trei moduri de percepţie”.

Ai nevoie de o imagine clară a scopului tău şi de un sentiment pe care să i-l asociezi atunci când îl vei atinge. De exemplu, dacă vrei să slăbeşti, ai nevoie de o altă viziune asupra lumii pe care trebuie să ţi-o fixezi în minte. Imaginează-ţi, de pildă, că vei arăta musculoasă, sportivă şi uşoară, şi încearcă să percepi cum te vei simţi atunci. Sau că trăieşti pe o insulă din Oceanul Pacific şi te hrăneşti doar cu peşte, legume şi fructe. Acest tablou sugerează că dieta respectivă poate fi foarte atrăgătoare. Ideea e să contrapui sentimentului confortabil al savurării alimentelor o altă viziune care să fie pentru tine foarte atrăgătoare şi încurajatoare. Îţi reamintesc că, înainte de orice, sentimentele sunt cele care ne îndeamnă să acţionăm sau care ne blochează, deci, şi în cazul dependenţelor, trebuie mai întâi să ne ancorăm în acest plan.

Mecanisme defensive ale personalităţii isterice

În psihologia modernă, isteria este un concept învechit. Actualmente se foloseşte termenul „histrionic”, care înseamnă „teatral”. Totuşi, pentru că „isteric” e mult mai uzitat în limbajul colocvial şi conceptul mi se pare mai puţin steril, îmi permit să continui să-l folosesc. În lucrarea sa clasică, intitulată *Formele fundamentale ale angoasei (Die Grundformen der Angst),* Fritz Riemann făcea deosebirea între personalitatea isterică, cea depresivă, cea compulsivă şi cea schizoidă (scindată). Explicaţii mai detaliate ale acestor termeni se găsesc în subcapitolele corespunzătoare. Tot acolo voi prezenta şi problemele specifice pe care le au în relaţii oamenii cu tipul respectiv de personalitate.

Riemann susţine că fiecare din noi poartă în el, mai mult sau mai puţin, atribute ale unora dintre aceste patru tipuri de personalitate. Majoritatea oamenilor tind mai puternic către una din cele patru categorii şi se încadrează prin urmare în unul dintre aceste patru stiluri elementare. Dacă una sau mai multe dintre aceste laturi ale personalităţii au o influenţă puternică asupra individului, problemele în relaţii sunt garantate.

Conceptul de isterie provine din cuvântul grecesc *hysterikos,* care înseamnă „suferind de uter”. De aceea, conceptul a fost folosit multă vreme doar în cazul femeilor. Există însă şi bărbaţi care au comportamente isterice. După observaţiile mele, bărbaţii suferă mai adesea de forma masculină a isteriei: narcisismul. Asupra acestei chestiuni voi reveni mai în detaliu în capitolul „Mecanisme defensive ale personalităţii narcisiste”. Faptul că narcisismul e o formă masculină de isterie e o interpretare personală a mea; această idee nu apare, din câte ştiu, în vreun manual de psihologie.

Ce-l caracterizează pe omul cu o personalitate isterică? În ce priveşte temperamentul, oamenii isterici sunt orientaţi

spre extravertire. Au o natură sociabilă şi prietenoasă, aspecte care le şi determină trăsăturile pozitive: sunt agreabili, vioi, creativi, jucăuşi şi expresivi. Pe de o parte, nu te plictiseşti cu ei. Dar, dacă e puternic dezvoltată, partea isterică a personalităţii lor va crea probleme în relaţie. Copilul lor umbră nutreşte credinţe de genul: „Nu sunt destul de bun”, „Eu nu contez”, „Nu sunt luat în seamă”, „Nimeni nu mă iubeşte” ş.a.m.d. Cea mai mare teamă a lor este să fie trecuţi cu vederea, să fie neimportanţi şi neînsemnaţi. Mecanismul lor de autoapărare e influenţat de extraversiune: istericii ies în lume şi luptă pentru a atrage atenţia celorlalţi în loc să se retragă şi să ridice un zid invizibil în jurul lor, aşa cum fac, de exemplu, persoanele depresive. Isteria poate fi înţeleasă ca un mă-nunchi de mecanisme psihice de apărare care au toate ca scop atragerea atenţiei, a afecţiunii şi iubirii semenilor.

Oamenii isterici sunt atrăgători prin faptul că sunt foarte guralivi şi sociabili. Pun mare preţ pe aspectul lor. De cele mai multe ori, sunt îmbrăcaţi nu doar foarte şic, ci şi sexy. Sunt de regulă maeştrii seducţiei, care e pentru ei un mijloc important de a-şi asigura recunoaşterea şi afecţiunea semenilor. Prin urmare, înclină spre promiscuitate şi infidelitate.

Din punct de vedere emoţional, sunt instabili şi au schimbări de stare. Trăiesc foarte intens toate sentimentele. Când sunt puternic influenţaţi de latura isterică, dispoziţia lor oscilează între senzaţia de a fi în al nouălea cer şi supărarea de moarte. Pe de altă parte, sunt mai temători decât omul obişnuit şi, din cauza extravertirii, tind spre impulsivitate şi agresivitate. Sar putea spune că oamenii isterici sunt „hipervitali”, ceea ce face parte din şarmul şi forţa lor de atracţie.

Istericii sunt de-a dreptul dependenţi de emoţie şi pasiuni. Viaţa lor trebuie să fie colorată, diversă, captivantă şi

turbulentă, pentru că altfel ajung să aibă foarte rapid senzaţia că sunt prea puţin solicitaţi şi se plictisesc. Tăcerea le aduce la suprafaţă credinţele şi temerile profunde că vor fi respinşi şi nu vor stârni niciun interes.

Indivizii isterici fac foarte rapid cunoştinţă cu persoane noi. Ei sunt cei care deschid adesea discuţia cu alţii şi le pot povesti încă de la prima întâlnire lucruri personale şi intime. Partenerul de dialog e deseori dezamăgit că această apropiere şi prietenie spontană nu e urmată de oferta de a continua relaţia sau că o asemenea ofertă e formulată indecis şi superficial. Persoanele isterice sunt maeştrii clipei, nu ai obli-gaţiilor. Pe de altă parte, dacă se implică într-o relaţie sentimentală strânsă, le e foarte frică să nu se piardă pe ei înşişi şi să nu fie abandonaţi, fiindcă visează la iubirea eternă şi la o legătură statornică. Mecanismele lor psihice defensive au ca obiectiv să le asigure afecţiunea altora. În sens pozitiv, asta le reuşeşte, pentru că sunt haioşi, amuzanţi şi sexy. Dacă autoapărarea se accentuează în sens negativ, istericii ajung să exercite un control foarte strict, să facă presiuni şi să fie extrem de manipulatori, motiv pentru care mulţi dintre partenerii lor îşi iau degrabă tălpăşiţa. E însă posibil să pună şi ei punct relaţiei, când aceasta intră în rutină şi cucerirea partenerului s-a cam încheiat. Istericii sunt îndrăgostiţi de iubire şi preferă începutul unei relaţii. Se simt cei mai vii când sunt îndrăgos-tiţi – nevoia lor de confirmare e cel mai bine satisfăcută în această fază a relaţiei. Atunci se văd pe ei înşişi prin ochii adoratori ai partenerului şi li se pare că arată bine.

O formă tipic feminină a partenerului isteric dintr-o relaţie este „diva cu pretenţii”. (Există, desigur, şi dive masculine, despre care discut în capitolul „Mecanisme defensive ale personalităţii narcisiste”.) Divele cer mult mai multă atenţie decât sunt dispuse să ofere. Ele însă nu văd lucrurile astfel:

din cauza crezului lor interior, li se pare că sunt cronic neglijate. Când are o zi bună, diva este atât de radioasă de parcă ar fi încărcată electric. În zilele proaste, răspândeşte o tensiune negativă teribilă. În plus, dispoziţia ei se poate schimba foarte rapid la 180 de grade. Prin asta îşi manipulează semenii, făcându-i cât mai „docili”, pentru ca *madame* să-şi păstreze buna dispoziţie. Probabil e deja clar că divele sunt extrem de autoritare şi, dacă se consideră, dintr-un motiv sau altul, prea puţin respectate şi se simt jignite, se vor înfuria groaznic. Pot face scene cumplite. Pentru a evita asemenea ieşiri, partenerii stresaţi merg adesea „în vârful picioarelor” când diva se află în preajmă şi o tratează cu foarte mare grijă şi atenţie. Din repertoriul unei dive fac parte de asemenea văicărelile, agăţarea de partener şi pretenţiile. Copilul lor umbră cere imperios atenţie şi nu-şi dă seama că totul a ajuns să se învârtă doar în jurul ei, iar nevoile partenerului abia dacă mai sunt luate în seamă. Partenerul suferă exact de lipsa de atenţie de care se teme atât de mult diva – ca de atâtea alte ori, din punct de vedere psihologic, rolurile se inversează. Cu toate acestea ar trebui să vedem drama interioară a acestor oameni: copilul lor umbră duce o luptă foarte obositoare pentru atenţia de care a avut prea puţin parte în copilărie.

O variantă a manipulării isterice este recursul la boli. Divele suferă de regulă de diverse bubiţe şi chiar de maladii serioase, care-l obligă pe partener să le menajeze şi să se ocupe de ele. Datorită înclinaţiei lor spre teatralitate, dramatizează chiar şi indispoziţiile minore. În cazurile mai grave, se poate ajunge până la autoprovocarea unor accidente şi/sau la simularea unor boli.

Există însă şi parteneri care nu se supun capriciilor divei, ci se răzvrătesc împotriva ei. În această situaţie, relaţia oscilează de cele mai multe ori între certuri „homerice” şi împăcări năbădăioase de scurtă durată. Partenerul fie se

retrage exasperat şi pune capăt re-laţiei, fie duce o luptă agonizantă pentru control. În cel din urmă caz, el este prins în mecanismul de condiţionare al stimei de sine oglindite: copilul lui umbră consideră că din vina sa diva are aceste schimbări de dispoziţie şi că, prin urmare, reproşurile ei sunt oarecum justificate. Îţi reamintesc, atunci când sunt certaţi sau chiar bătuţi, copiii mici nu pot înţelege decât că părinţii au dreptate, iar ei greşesc. Mulţi oameni sunt captivi în această condiţionare atunci când copilul lor umbră este activ. Tot aşa cum copilul-umbră al Juliei e de părere că trebuie să fie mai bun şi mai corect pentru a câştiga iubirea lui Robert, copilul-umbră din partenerul unei dive crede că stă în puterea lui să-şi controleze partenera printr-un comportament ideal. Trebuie să menţionez aici că oamenii isterici dispun de o carismă erotică extrem de puternică şi caută şi în sexualitate experienţe copleşitoare. Partenerul lor poate dezvolta un fel de dependenţă de acest tip de sexualitate, o dependenţă accentuată de faptul că, de cele mai multe ori, diva stabileşte singură când face sex şi când nu. Partenerul are prea puţin control asupra vieţii lor sexuale, iar pierderea controlului te face vigilent, aşa cum spuneam în capitolul „Teama de a nu pierde fiinţa iubită stârneşte pasiuni, siguranţa plictiseşte”.

O problemă deosebită în interacţiunea cu oamenii isterici este că aceştia nu suportă critica. Mecanismele lor psihice de apărare sunt menite să evite eşecul şi respingerea lor ca persoană. Chiar şi atunci când nu e dăunătoare, critica e receptată imediat ca un afront, la care istericii reacţionează de obicei cu furie. Cel care nu e capabil să accepte critica nu e capabil nici să aibă o relaţie, fiindcă nu lasă partenerului nicio şansă să participe la modelarea ei. Acesta trebuie să se supună dictaturii istericului sau să-şi asume dispute vehemente, care nu duc însă la îmbunătăţirea calităţii relaţiei. Adesea, partenerii stresaţi nu văd altă

soluţie decât despărţirea.

Există însă şi indivizi isterici amabili, cu o inimă foarte caldă, de-a dreptul carismatici şi care nu-şi reclamă presupusele drepturi atât de agresiv ca divele. Pe de altă parte, şi ei au nevoie de foarte multă atenţie. Vor să fie admiraţi şi iubiţi. La fel ca divele cu pre-tenţii, vor să-şi consolideze simţul propriei valori prin admiraţia partenerului şi a altor oameni. Istericii sunt maeştri ai conversaţiei şi prezentării şi-şi pot încânta publicul. Pentru ei nu prea contează dacă spun poveşti adevărate. Deviza lor e: mai bine inventată, dar captivantă, decât relatată plicticos. Ascultarea nu e unul dintre punctele lor forte. În încercarea de a capta atenţia semenilor, sunt mult prea preocupaţi de ei înşişi ca să mai manifeste vreun interes real faţă de alţii – doar dacă nu cumva practică meserii în care îi ajută pe alţii, precum cea de psihoterapeut sau de medic, ipostaze care-i ajută tot pe ei să capete im-portanţă şi semnificaţie.

Ca partenere, femeile isterice simpatice pot fi stabile într-o relaţie, chiar dacă nu întotdeauna fidele. În orice caz, au şi ele fluctuaţii mari de dispoziţie şi le trebuie un partener care să le ofere multă atenţie şi afecţiune. La fel ca toţi istericii, tind să fie impulsive şi să aibă izbucniri de furie spontane, dar, ca majoritatea impulsivilor, nu ţin ranchiună. Istericele simpatice oferă mai mult partenerului decât divele solicitante. Dacă ştie cum să le ia – adică le tratează cu atenţie şi cu afecţiune şi, în primul rând, nu ia prea în serios ieşirile lor impulsive –, partenerul poate avea cu ele o relaţie plină de iubire şi de viaţă.

Toţi oamenii isterici fantazează despre o lume aşa cum le-ar plăcea lor să fie. Urăsc limitările şi sunt de părere că regulile sunt valabile pentru alţii, nu pentru ei. Le vine greu să-şi asume răspunderea pentru comportamentul lor. Din anumite puncte de vedere seamănă cu copiii mici: au

impresia că nu sunt văzuţi dacă închid ochii. Îşi creează adesea o grămadă de probleme pentru că nu sunt pregătiţi să înfrunte realitatea. Un client de-al meu a intrat de exemplu în bucluc pentru că timp de un an de zile nu şi-a deschis căsuţa poştală de teama facturilor.

Problema cu cei care au o latură isterică pronunţată este că de regulă nu-şi cunosc propria natură. Li se pare că pretenţiile şi sentimentele lor sunt corecte şi rezonabile şi nu observă cât de puternic şi de frecvent contorsionează realitatea după dorinţele lor. Alţii sunt întotdeauna de vină pentru suferinţa lor – partenerul aparent neînţelegător şi lipsit de iubire, lumea şi soarta, în general. Ca să se elibereze de influenţa copilului lor umbră, trebuie să ia mai întâi la cunoştinţă că acţionează din perspectiva lui. Dacă reuşesc acest lucru, reuşesc şi să se elibereze de tiparul isteric. Cel mai important pas este cunoaşterea de sine, pentru că atunci individul se poate distanţa deja de eul său isteric. În acest scop, sunt utile toate metodele pe care le prezint în secţiunea intitulată „Vindecarea”.

Mecanisme defensive ale personalităţii depresive

În timp ce omul isteric solicită în mod activ atenţia de care are nevoie, depresivul face acest lucru apelând la mijloace pasive, fiind amabil şi manierat. Depresivii sunt excesiv de adaptabili şi se străduiesc foarte mult să răspundă aşteptărilor celorlalţi. Se poate spune că toţi hiperadaptabilii au un stil de personalitate depresiv, dar asta nu înseamnă neapărat că toţi suferă de depresie clinică.

Prin predispoziţia lor genetică, oamenii cu structură depresivă vin pe lume cu un caracter paşnic şi iubitor de armonie, care apoi se poate deforma în urma anumitor influenţe educaţionale şi transforma într-o supraadaptare. Printre calităţile acestor persoane se numără carisma extrem de caldă şi gentileţea. Ei vor să fie neapărat iubiţi şi

sunt pregătiţi să dea şi să sacrifice mult pentru asta. Pot empatiza extraordinar cu partenerul lor şi pot aproape să-i citească dorinţele din priviri. Aspiraţia lor primară este să înlăture barierele dintre „mine şi tine”: tânjesc după contopire. Un om sănătos din punct de vedere psihic şi care este numai puţin depresiv dispune de o mare capacitate de a iubi şi e pregătit să-i stea alături partenerului la nevoie. Balanţa interioară a celor depresivi înclină în favoarea ataşamentului şi adaptării. Aceşti oameni se tem de individuaţie şi de autonomie. Copilul lor umbră este convins că nu e destul de matur pentru viaţa asta, că nu poate sta pe propriile picioare. De aceea, oamenii cu structură depresivă ar prefera să fie absorbiţi de partener şi să trăiască viaţa acestuia. În schimb, independenţa le provoacă teamă.

Reamintesc aici că omul excesiv de adaptabil îşi înăbuşă dorinţele şi sentimentele, adică sinele lui, pentru a putea funcţiona optim. Voinţa proprie, ţelurile clare, dorinţa de a se impune – deci aptitudinile ce ţin de autonomie – rămân mereu în umbră. De aceea, hiperadaptabilii sunt prea puţin încrezători în ei şi trebuie să-şi caute siguranţa în afară, în relaţia cu partenerul şi/sau cu părinţii. În mod natural, copiii care se străduiesc să se conformeze aşteptărilor părinteşti întâmpină apoi cele mai mari greutăţi când e vorba să se elibereze de părinţi. Pentru asta ar trebui să facă exact ceea ce nu au învăţat, adică să fie inde-pendenţi, să aibă o voinţă proprie, pe care s-o folosească pentru a putea lua liber decizii. Din pricina nevoii lor, oamenii cu structură depresivă se leagă foarte puternic de partener şi speră ca acesta să-i conducă prin viaţă. Fiindcă nu-şi conştientizează propriile nevoi şi se tem teribil să nu facă greşeli, îşi deleagă deciziile partenerului sau părinţilor şi le vine foarte greu să-şi asume răspunderea pentru ei înşişi, ceea ce-i face să intre de obicei în rolul victimei. Simţin-du-se atât de dependenţi

de celălalt, suferă de o teamă acută de abandon, cu care îşi pot sufoca partenerul, în special atunci când ea se manifestă printr-o gelozie intensă. Faptul că se agaţă cu disperare de partener îl poate face pe acesta să-şi piardă respectul pentru depresiv, să nu-i mai acorde atâta atenţie şi să se distanţeze, ceea ce amplifică tendinţa celuilalt de a se agăţa.

Pentru a fi mereu la dispoziţia depresivului, partenerii sunt nevoiţi să-şi sacrifice din independenţa şi libertatea personală. În plus, ataşamentul puternic al depresivului faţă de părinţi afectează adesea relaţia de cuplu. Copiii-umbră depresivi rămân adesea într-o relaţie de dependenţă cu căminul părintesc şi chiar şi când ajung la maturitate se străduiesc să împlinească dorinţele părinţilor. Situaţia poate deveni deosebit de dificilă dacă părinţii au nevoie de îngrijire. Cunosc mulţi indivizi depresivi care se sacrifică total, implicându-se în îngrijirea dificilă a părinţilor timp de ani de zile. O clientă de-a mea, activă în câmpul muncii şi mamă a doi copii, gătea şi făcea zilnic curăţenie pentru părinţii ei bătrâni, pentru că tatăl ei, deşi o ducea bine din punct de vedere financiar, se codea să angajeze o menajeră. Clienta nu se putea separa de el şi nu era capabilă să lase în seama lui rezolvarea acestei probleme. Abia când a ajuns să se confrunte cu o stare de epuizare totală şi a venit la mine pentru terapie a reuşit să le transfere părinţilor răspunderea pentru propria lor existenţă şi să le acorde atenţie doar într-o măsură sănătoasă.

O altă problemă în relaţia cu indivizii depresivi este autenticitatea lor redusă, rezultată dintr-un contact discontinuu cu propriile sentimente şi nevoi şi din oroarea de conflict. Pe de o parte, au faţă de partener cerinţe exagerate în privinţa apropierii, pe de alta, nu şi le formulează prea clar. Asta pentru că nici ei nu ştiu prea bine ce vor. Ştiu mult mai adesea ce nu vor. În loc să se

exteriorizeze, depresivul aşteaptă ca partenerul să-şi dezvăluie dorinţele – adică să procedeze exact invers decât el. Iar dacă asta nu se întâmplă, în el se strecoară sentimentul că partenerul nu e destul de bun – fapt pe care i-l şi reproşează. Uneori îl bate la cap şi e bosumflat, dar îi vine foarte greu să-şi prezinte într-un mod adecvat şi matur îngrijorările şi dorinţele. Şi astfel depresivul poate să acumuleze din ce în ce mai multă ură pasivă, care va fi şi ea cel mult formulată aluziv, astfel încât este foarte posibil ca partenerul să nu-şi dea seama ce se petrece. De cele mai multe ori, partenerul nu realizează cât de rău arată relaţia în ochii celuilalt. Sunt mereu şocată de diferenţa uriaşă dintre felul în care vede depresivul calitatea unei relaţii şi viziunea partenerului, care habar nu are ce se întâmplă. În timp ce depresivul pregăteşte despărţirea, celălalt continuă să creadă că totul e în ordine. Depresivul se retrage din ce în ce mai mult din relaţie în forul lui interior, deşi, în aparenţă, totul e la fel ca înainte. În această fază, unii indivizi de acest fel sunt deschişi la aventuri şi relaţii extraconjugale, căutând în ele dedicarea şi atenţia pe care, după părerea lor, partenerul le-o refuză în mod intenţionat. De obicei ies din relaţie doar atunci când şi-au găsit pe altcineva, pentru că nu suportă să fie singuri. Partenerii se simt ca picaţi din lună când depresivul se desparte de ei sau când află că are o aventură.

Pentru a vindeca un copil-umbră depresiv este indispensabilă întărirea abilităţilor lui de autonomie. Îţi voi arăta cum să procedezi în secţiunea intitulată „Vindecarea”.

Ai citit până acum despre diverse mecanisme psihice defensive puse în slujba ataşamentului. Te-ai recunoscut în vreunul din ele? Dacă n-ai făcut-o încă, notează acum, în zona picioarelor copilului tău umbră (vezi şablonul de pe dosul copertei din faţă a cărţii), mecanismele pe care le foloseşti frecvent.

În următoarele capitole va fi vorba despre mecanismele de apărare care vizează protejarea autonomiei. E posibil să te regăseşti şi aici, chiar dacă ai impresia că eşti mai interesat de ataşament. Citeşte pur şi simplu în continuare şi notează-ţi şi aceste mecanisme[I] alături de cele de mai sus.[II]

Mecanisme defensive favorabile autonomiei

Oamenii ai căror copii-umbră se apără folosind mecanisme psihice de protejare a autonomiei au decis cândva, în mod inconştient, că pentru ei cea mai sigură alternativă e să fie singuri. Spre deosebire de copiii-umbră prea adaptabili, care sunt adesea prea încrezători, cei autonomi sunt mai degrabă prea neîncrezători. În timp ce adaptabilii idealizează, autonomii suspectează. Stabilesc o distanţă de siguranţă faţă de partener, adesea şi faţă de alte persoane. Un astfel de individ mi-a explicat cândva: „Oamenii trebuie ţinuţi la distanţă, ca să-i poţi vedea mai bine”. Un studiu psihologic de-a dreptul emoţionant a arătat că, încă de la vârsta de şase săptămâni, sugarii caută aprobarea mamei. Mamele care au participat la aceste studii aveau mari probleme legate de ataşament şi trăiau cu bebeluşii lor într-un cămin. Interacţiunea dintre mame şi copii a fost filmată. La evaluare, s-a putut observa că sugarii zâmbeau când erau priviţi de mamele lor, dar, dacă ele priveau în altă parte, ei căpătau o expresie împietrită, goală. Deci simţeau intuitiv că trebuie să-şi facă mamele fericite şi să nu ia lucrurile în tragic ca să supravieţuiască. S-a observat, în plus, că trupul bebeluşilor care suferiseră traume devenea ţeapăn când erau ţinuţi în braţe. Într-un fel, se considerau singuri, pentru că simţiseră prea puţin sprijin din partea mamei şi nu li se părea că sunt în siguranţă în braţele ei. Dacă învaţă din primii doi ani de viaţă să se adapteze constant la nevoile părinţilor, copilul nu va căpăta încrederea primară necesară, anume că poate fi el însuşi, că

e iubit şi îngrijit în mod necondiţionat. Pe o bază atât de nesigură nu-şi poate dezvolta o autonomie sănătoasă. În funcţie de profunzimea şi gravitatea experienţelor trăite, va rămâne captiv fie în dependenţa de părinţi/de persoanele de care se va ataşa, fie va decide subconştient să evite pentru tot restul vieţii dependenţa şi nu va mai lăsa pe nimeni să se apropie de el atât de mult încât să-i poată face rău.

Oamenii pot căpăta însă o tendinţă accentuată spre autonomie şi în condiţii mult mai puţin dramatice decât cele descrise mai sus. E suficient ca părinţii sau mama să le fi impus pur şi simplu prea multe reguli şi/sau să-i fi protejat excesiv. Cazul clasic este al mamelor care se desprind foarte greu de copiii lor. Copiii pă-rinţilor exagera de protectori se simt foarte iubiţi, dar „sufocaţi" acasă. Copiii-umbră autonomi pot fi definiţi şi drept rebeli. Ei înmagazinează multă ciudă şi se apără de orice formă de încorsetare şi lipsire de libertate. Reacţionează ca şi cum ar fi de-a dreptul alergici la aşteptările şi cererile partenerului – chiar dacă acestea sunt pe deplin justificate –, pentru că le confundă în mod inconştient cu solicitările şi aşteptările pă-rinţilor.

De cele mai multe ori, cel care luptă pentru autonomia lui se teme mai tare să nu fie asimilat şi subordonat decât se teme că-şi poate pierde partenerul. Pe de altă parte, şi aici joacă un rol foarte important frica de abandon subiacentă, deoarece vorbim de teama persoanei de a-şi pierde identitatea din cauza conformării excesive, iar conformarea excesivă serveşte nevoii de ataşament. La fel ca aceia care caută ataşamentul, copiii- umbră rebeli cred că trebuie să se dea peste cap pentru partenerul lor. Însă acest lucru le provoacă ciudă, şi atunci refuză să facă exact ceea ce se aşteaptă de la ei. Pe de altă parte, aspiraţiile puternice spre autonomie pot apărea din pură teamă de abandon. Înainte de a fi părăsit, cel autonom preferă să-şi părăsească el

însuşi partenerul, pentru că aşa are măcar situaţia sub control.

Toate mecanismele defensive favorabile autonomiei au ca rezultat stabilirea distanţei faţă de partener şi controlul asupra lui. E vorba aici despre fuga de ne-putinţă, de subordonare şi de ruşine. Teama de abandon şi teama de eşec îi determină pe cei în cauză să-şi asigure pe cât posibil independenţa. Pe partea ata-şamentului, teama de abandon şi de eşec îi motivează pe oameni să se lege şi mai strâns de o persoană. Acolo se caută siguranţa în ataşament, aici, siguranţa în autonomie.

Neîncrederea şi devalorizarea altora

Copiii-umbră rebeli nu au încredere în partener şi semeni şi-i privesc cu suspiciune. Îşi fac griji că-şi vor pierde identitatea şi vor ajunge să fie controlaţi de alţii şi gestionează această teamă prin impunerea controlului şi a puterii proprii. În acest scop, păstrează o distanţă critică faţă de celălalt.

Din cauza mefienţei accentuate, copilul-umbră rebel nu poate crea un ataşament bazat pe încredere. Neîncrederea îl protejează de dezamăgiri. De fapt, indivizii aceştia sunt convinşi că oricum vor fi părăsiţi, numai că mulţi dintre ei simt asta în mod inconştient, aşa că-şi fac mult mai multe griji la gândul că sentimentele lor ar putea să nu fie suficiente pentru partener. Mulţi oameni autonomi se plâng că sentimentele lor pentru partener dispar, şi de aceea se despart frecvent. Această dispariţie a sentimentelor de dragoste este însă doar vârful aisbergului, ceea ce este vizibil deasupra apei, deci ce ajunge în planul conştiinţei. Pierderea afecţiunii se datorează tiparului de dis-tanţare, care se activează mereu atunci când o relaţie devine constrângătoare. Îţi reamintesc că tindem să ne proiectăm automat imaginea de sine în mintea altora, şi atunci evident că un om care are o părere modestă despre sine nu se

aşteaptă ca partenerul să ajungă la o altă părere, decât dacă-i arată numai partea lui cea bună. În persoanele autonome, acest efort de a fi cât mai puţin autentice dă naştere sentimentului că re-laţiile stabile sunt solicitante şi opresive, motiv pentru care ele văd adevărata libertate doar în solitudine. Sau se adaptează atât de mult, încât nici nu-şi mai simt propriile limite şi continuă această mascaradă o viaţă întreagă. Alţii cedează la un moment dat şi intră în depresie din cauza epuizării psihice, fenomen cunoscut sub denumirea de burnout.

La distanţare şi, aşadar, la dobândirea libertăţii personale şi a superiorităţii contribuie nu doar neîncrederea generală, ci şi devalorizarea critică a partenerului. Deprecierea celuilalt şi radarul de slăbiciuni sunt tehnici uzuale de distanţare, pe care le-am prezentat în capitolul „Dispariţia bruscă a sentimentelor şi alte tehnici de distanţare” şi care, de cele mai multe ori, sunt folosite în mod automat şi inconştient. Sunt puţini cei care devin conştienţi de faptul că distan-ţarea lor critică e declanşată adesea de o mică jignire adusă amorului propriu sau de teama de abandon. E firesc ca în spatele devalorizării crase a partenerului să se ascundă adesea şi motive narcisiste, după cum am spus în capitolul „Alte cauze ale dispariţiei sentimentului de iubire”. Narcisiştii sunt în permanenţă îngrijoraţi să nu fie răniţi şi să nu cumva să ajungă într-o situaţie de inferioritate, de neputinţă, aşa cum a fost cazul în copilărie, în căminul părintesc. Copi-lul-umbră al unui narcisist şi-a jurat că nu va mai fi niciodată descurajat şi făcut de ruşine aşa cum a fost de propriii părinţi sau măcar de unul din ei. Dintr-o răzbunare inconştientă, el îi face acum pe alţii de ruşine, în principal pe partener, apărându-se altfel de propriile sentimente de inferioritate.

Află cum te poţi extrage din tiparul tău de distanţare în secţiunea despre „Vindecare” a cărţii, în special în capitolul

„Mecanisme de inversare pentru cei prea autonomi”.

Dispariţia sentimentului de iubire şi a atracţiei faţă de partener

Pierderea sentimentelor de dragoste şi a dorinţei este o reacţie care apare foarte frecvent în faţa unui aparent exces de apropiere din partea celuilalt şi când individul se simte „sufocat”. Fiindcă are o capacitate redusă de separare a ceea ce se întâmplă în interior de ceea ce se întâmplă în exterior, el tinde să-l transforme treptat pe partener într-un duşman. Se simte asimilat şi controlat, fapt care îi poate ucide sentimentul de iubire (vezi şi capitolele „Teama de a nu pierde fiinţa iubită stârneşte pasiuni, siguranţa plictiseşte” şi „Alte cauze ale dispariţiei sentimentului de iubire”).

Setea de putere şi competiţia

Încrederea e bună, controlul e şi mai bun – aceasta este convingerea fermă a copiilor-umbră rebeli. Ei vor, după cum am spus, să evite orice situaţie în care altcineva deţine prea multă putere şi control asupra lor şi au de aceea tendinţa să le exercite pe acestea ei înşişi. Îşi ţin partenerul şi semenii neîncrezători sub supraveghere şi vor să fie mereu bine informaţi în legătură cu planurile lor. În cazul cel mai rău, această tendinţă se poate accentua până la gelozia patologică. Dar chiar şi în cazurile nu foarte grave, parteneriatul în care unul dintre protagonişti are o nevoie exagerată de control se va încheia.

Copilul-umbră al celor care luptă pentru control se fereşte de haos, de propria pierzanie. Oamenii aceştia se consideră foarte vulnerabili şi uşor de rănit, chiar dacă şi-au închis aceste sentimente în spatele unui zid înalt de protecţie. Vor să exercite controlul nu doar asupra mediului, ci şi asupra lor înşişi. Încearcă să-şi învingă teama de propria vulnerabilitate printr-o ordine meticuloasă, prin perfecţionism şi prin respectarea unei rutine încăpăţânate.

În cazuri mai grave, pot ajunge la adevărate compulsii sub forma nevoii patologice de control şi a spălării compulsive.

Mulţi maniaci ai controlului îşi impun o autodisciplină de-a dreptul compulsivă. În acest caz, dorinţa de control are multe în comun cu aspiraţia spre perfecţiune: indivizii îşi numără fiecare calorie, îm-brăcămintea şi gospodăria sunt mereu lună, toate activităţile se desfăşoară după un plan rigid ş.a.m.d.

Controlul este sora mai mică a puterii. Aidoma copii-lor-umbră hiperadaptaţi, copilul-umbră rebel proiectează în semenii lui un anumit sentiment de dominaţie şi superioritate. Doar că el nu reacţionează „cuminte”, ci sfidător. Oamenii dotaţi cu mecanisme psihice de protejare a autonomiei exercită o rezistenţă activă şi/sau pasivă şi se apără împotriva oricărei imixtiuni din afară, împotriva oricărei (presupuse) agresiuni la adresa lor. Problema în acest caz e că, adesea, ca efect al perspectivei copilului-umbră – din care ei sunt mici, iar celălalt e mare –, reacţia lor e exagerată. Apar rapid tulburări de percepţie. O observaţie nevinovată sau cine ştie ce mărunţiş uitat sunt interpretate în mod greşit drept agresivitate sau lipsă de respect. „Res-pectul” este una dintre valorile cele mai dragi celor puternici. Copilul lor umbră nu a fost tratat cu respect de către părinţi, motiv pentru care are în suflet o rană adâncă. Vorbele urâte, critica, lipsa de atenţie sau spiritul îndărătnic al celuilalt pot face aceste răni să usture.

În timp ce scriu aceste rânduri, nu pot să nu mă gândesc la binecunoscutul tip macho – un model masculin aflat, din fericire, pe cale de dispariţie, cel puţin în nordul şi în centrul Europei. Un macho celebrează şi pune în scenă puterea, pe care şi-o exercită în special asupra femeilor. Această atitudine este transmisă adesea generaţii la rând. De multe ori şi tatăl lui a fost un macho sau, formulat ceva mai agreabil, un patriarh. Fiii suferă din cauza taţilor

autoritari, care sunt un exemplu viu de pseudoforţă, dar care nu le arată cum să gestioneze sentimente precum teama, tristeţea, ruşinea şi neputinţa. Aceste dovezi de slăbiciune sunt încuiate în sufletul băiatului, şi în urma lor rămâne o carcasă a puterii care nu recunoaşte decât sentimentele ce vădesc forţă, precum furia, agresivitatea, dar şi bucuria. Pentru a-şi păstra puterea, macho trebuie să-şi supună partenera (şi pe alţi oameni). El nu-şi poate percepe puterea decât ca pe o poziţie de superioritate. Gândeşte exclusiv în termeni de superioritate şi inferioritate. În lumea lui, într-un parteneriat nu există conceptul de egalitate. Dacă vrei să te descurci cu un macho autentic, nu-ţi rămân decât refularea sau retragerea în forul interior. Femeile care merg braţ la braţ cu un macho prin viaţă ocolesc adesea regulile impuse, făcând pe ascuns ceea ce-şi doresc. Apărarea deschisă şi autoafirmarea n-ar face decât să amplifice tensiunea din cuplu. Singura şansă de a-ţi recăpăta libertatea e să te desparţi de un asemenea partener. Asta dacă nu cumva e înclinat spre introspecţie şi e capabil să se schimbe. În cazul setei de putere, se vede foarte clar inversiunea rolurilor făptaş-victimă: cel asuprit odinioară, în copilărie, devine asupritorul şi trezeşte în partener exact sentimentul de neputinţă pe care nu vrea să-l simtă el însuşi.

Fuga şi evitarea

Două dintre cele mai răspândite şi pe deplin justificate mecanisme psihice de apărare sunt fuga şi evitarea. Îţi reamintesc că toate mecanismele defensive reprezintă încercări de soluţionare a unor probleme. În funcţie de cum ne apreciem şansele finale de câştig, intrăm într-un conflict sau îl evităm. Un mecanism de apărare devine nociv abia atunci când nu rezolvă problemele – cel puţin pe termen lung –, ci le provoacă. În acest sens, evitarea pe termen lung a unei situaţii sau acţiuni creează sau agravează

problema. Un exemplu de asemenea „cerc vicios”, după cum îl numesc psihologii, este gestionarea fricii: temerile cresc atunci când sunt abordate mereu doar în mod indirect.

Oamenii atraşi de autonomie au graniţe interioare penetrabile. Nu reuşesc să rămână ei înşişi în cursul contactelor cu ceilalţi, deoarece s-au obişnuit din copilărie să se adapteze ca să răspundă aşteptărilor. De îndată ce în încăpere intră un om care ar putea avea aşteptări de la ei, tiparul lor de adaptare se activează. Când se află în legătură cu ceilalţi, ajung foarte uşor să nu mai fie ei înşişi, în special în relaţiile sentimentale apropiate, de aceea preferă să se retragă între propriii patru pereţi. Doar atunci îşi permit să facă ce vor. În plus, în solitudine îşi pot da cel mai bine seama de ceea ce vor şi cum se simt. Dar nu numai retragerea în singurătate, ci şi evadarea în diverse activităţi este un mecanism de apărare preferat, prin care aceşti indivizi se protejează de o apropiere prea mare în cuplu. Evadarea în muncă, în pasiuni, în internet sau în relaţii pasagere reprezintă metode verificate prin care se izolează de solicitările partenerului. Fuga aceasta e un mijloc potrivit nu doar de a scăpa de partener, ci şi de a-şi abate atenţia de la propriile temeri interioare. Milioane de oameni al căror copil-umbră e stresat sau chiar deznădăjduit nu pot sta locului, pentru că în linişte îşi aud mai tare nesiguranţa şi temerile. Prin necontenita lor agitaţie şi forfotă, îi calcă pe nervi pe cei din jur. Distragerea propriei atenţii poate fi şi ea o tehnică potrivită de gestionare a problemelor. Dar, atunci când distragerile agravează problemele în loc să le rezolve, acestea din urmă trebuie înfruntate. Dacă ne tot eschivăm, îi semnalăm creierului, în mod repetat, că nu avem nicio şansă să le rezolvăm. Şi, cu cât evităm ceva mai mult timp, cu atât mai adânc ni se întipăreşte acest mesaj în creier. Manevrele de evitare şi teama devin din ce în ce mai

puternice. În schimb, dacă abordăm problema şi găsim o soluţie, suntem foarte mândri de noi şi fericiţi, iar data viitoare ne vom teme mult mai puţin de aceeaşi situaţie.

În capitolul „Alte cauze ale dispariţiei sentimentului de iubire” am vorbit despre tanatoză (termenul de specialitate este „disociere”). E vorba, de fapt, despre o formă specială de evadare – evadarea în interior, un mecanism de apărare dobândit adesea în copilărie, când, sugari sau copii mici fiind, indivizii nu aveau unde să fugă fizic, aşa că au învăţat să-şi închidă sentimentele în ei şi să întrerupă orice contact cu ele. Oamenii care se simt imediat copleşiţi de apropierea partenerului au deseori tendinţa să reacţioneze astfel. Partenerul simte atunci, la rândul lui, că celălalt nu e deloc prezent, ceea ce îi trezeşte sentimente foarte dureroase de abandon – acel abandon abisal, cu care copilul-umbră al disociatorului a făcut cunoştinţă foarte devreme în viaţă. Şi în acest caz se poate obser-va foarte clar cum sentimentele apăsătoare pe care unul din parteneri şi le neagă se transmit aproape inevitabil celuilalt.

Agresivitatea şi atacul

Încă din preistorie, agresivitatea şi atacul au fost mijloacele preferate de apărare a vieţii şi a teritoriului. Amândouă sunt reacţii la încălcarea graniţelor personale, deci servesc conservării sinelui şi a speciei. Concurenţa pentru habitate şi resurse este un puternic factor motivant. Traiul „împreună” (ataşament), într-o relaţie prietenoasă, şi cel „împotriva” altuia (autonomie), într-una duşmănoasă, sunt experienţe fundamentale în viaţa oricărui om.

Problema este cum definim, în lumea noastră mai mult sau mai puţin civilizată din secolul XXI, încălcarea graniţelor şi agresivitatea. Copiii- umbră rebeli pot simţi că le-au fost încălcate graniţele chiar şi atunci când partenerul se află în aceeaşi încăpere cu ei sau îi sună. Se simt foarte rapid presaţi de aşteptările celuilalt (chiar dacă acestea sunt

întemeiate) şi, în funcţie de temperament, fug sau ripostează. Mulţi folosesc alternativ diferite mecanisme psihice de apărare, în funcţie de starea de spirit şi de posibilităţi. Agresivitatea este un răspuns la teama copilului-umbră: prin agresivitate, insulte, certuri pornite din senin, partenerul e ţinut la distanţă de cel pe care-l ameninţă cu dorinţele şi cererile lui de apropiere. Sau agresivul suferă de teama de abandon şi vrea să-l domine pe celălalt pentru a-i preveni eventuala dorinţă de autonomie. Indivizii foarte dominatori încearcă să-şi păstreze controlul asupra partenerului prin agresivitate, atac şi manifestări de forţă, pentru a nu fi ei înşişi răniţi.

Dar agresivitatea poate apărea şi din frustrare şi rănire excesivă. Astfel, până şi copiii-umbră mai iubitori de armonie, mai adaptaţi, pot deveni deosebit de răi când partenerul le refuză solicitările de apropiere şi ataşament. La un moment dat se pot simţi atât de frustraţi şi de răniţi, încât furia lor devine mai puternică decât teama de conflict. Atunci apar lacrimile, scenele şi reproşurile la adresa celuilalt. Reamintesc că oamenii care au o teamă pasivă de ataşament, adică se agaţă cu disperare de un partener care încearcă să evadeze, pierd absolut complet controlul. De aceea tânjesc să-l obţină din nou şi să-şi recâştige astfel autonomia. Din acest motiv, până şi cei hiperadaptabili pot folosi mecanisme psihice de protejare a autonomiei când e vorba de viaţa lor, adică de păstrarea partenerului ambivalent în relaţie.

Înălţarea de ziduri invizibile şi refuzul de a vorbi

Ridicarea unor ziduri invizibile, pierderea vremii, întârzierea, negarea şi sabotarea sunt manifestări tipice ale agresivităţii pasive, adică ale agresivităţii de delimitare. Când indivizii pasiv-agresivi se simt răniţi, chiar dacă numai puţin, sau copleşiţi de aşteptările partenerului, se izolează nu doar înăuntrul lor, ci şi în plan exterior. Partenerii,

deznădăjduiţi, se lansează în monologuri, explică, analizează, luptă, ţipă, plâng – şi se lovesc de un zid de tăcere sau de comentarii monosilabice. Uneori primesc asigurări de îmbunătăţire a situaţiei, dar apoi nu se întâmplă nimic, sau celălalt pune în aplicare schimbările promise atât de chinuitor de lent, încât partenerul neajutorat care şi le do-reşte atât de mult ajunge cu nervii ferfeniţă. În cartea lui *Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe (Cum reuşeşte un parteneriat – regulile jocului în iu-bire),* Hans Jellouschek face deosebirea între *agresivitatea de impunere* şi *agresivitatea de delimitare.* În cazul primei, vrem să atingem un anumit scop: „Fă ordine odată!” În cazul celei de-a doua, e vorba de apărarea graniţelor noastre: „Nu te amesteca în treburile mele!” S-ar putea spune că agresivitatea de impunere e activă, iar cea de delimitare e pasivă. Nu arareori, rolurile sunt împărţite unilateral, astfel încât unul dintre parteneri solicită în permanenţă un lucru pe care celălalt îl refuză. De exemplu, Julia cere adesea mai multă apropiere şi angajament din partea lui Robert, care însă îi sunt refuzate. Deci Robert e dominat de agresivitate de delimitare, în timp ce Julia manifestă agresivitate de impunere. Julia are cereri atât de radicale exact pentru că Robert o ţine mereu la distanţă, delimitându-se de ea. Din afară, ar putea părea că el este cel mai liniştit şi mai echilibrat dintre cei doi, iar Julia joacă rolul Xantipei. Dar, ca în cazul adevăratei Xantipa, soţia lui Socrate, cererile Juliei sunt cât se poate de raţionale şi devin din ce în ce mai agresive doar pentru că Robert le refuză cu încăpă-ţânare. Acest boicot pasiv are la fel de multă energie agresivă ca şi agresivitatea activă. Xantipa, care avea grijă de copii şi de casă, era şi ea nervoasă, şi nu pe nedrept, pentru că Socrate al ei întârzia mereu prin cine ştie ce piaţă, discutând cu oamenii, în loc să vină acasă şi să-i dea o mână de ajutor.

În general, oamenii pasiv-agresivi nu au avut voie să-şi manifeste deschis furia în copilărie. Părinţii nu erau în stare să reacţioneze cumpătat la accesele lor de furie, ba adesea aveau şi ei atâta oroare de conflict, încât erau un exemplu prost pentru copil. Există familii în care orice potenţial conflict a fost sistematic mu-şamalizat. Furia acumulată nu poate fi însă înăbuşită la nesfârşit şi-şi caută supape de eliberare în formă pasivă. Indivizii pasiv-agresivi au strâns în ei multă ciudă şi furie rece. Teama de conflict îi face să se adapteze prea mult la aşteptările partenerului şi semenilor şi să-şi înăbuşe propriile nevoi. Pentru asta ei se condamnă într- o măsură şi pe ei înşişi, dar îl acuză mai mult pe partenerul aparent dominant, care va fi pedepsit cu o blocadă pasivă. Cu toate acestea, cel care împiedică cooperarea şi continuarea traiului în doi e de fapt pasiv-agresivul, aparent adaptat. Adesea el se consideră însă victimă, la fel ca Robert, şi i se pare că se supune prea mult dorinţelor partenerului, ceea ce, în ochii lui, justifică actele de sabotaj pe care le întreprinde. Aici e vorba mai degrabă despre o tulburare majoră de percepţie a copilului-umbră. Dintr-o teamă inconştientă de respingere, pasiv-agresivul nu-şi exprimă dorinţele şi spune „da” deşi vrea să spună „nu”. El nu-şi percepe partenerul ca pe un egal, ci îl consideră un superior puternic. De cele mai multe ori, e vorba de proiectarea imaginii unui părinte dominant asupra actualului partener de cuplu. Ca un copil mic şi sfidător, pasiv-agresivul trebuie să-i nege celuilalt drepturile ca să-şi păstreze el autonomia. Copilul lui umbră nu vrea să asculte şi face adesea pe dos faţă de cum i se cere sau nu face nimic şi procedează pur şi simplu cum îl taie capul. Încă o dată, prin intermediul partenerului sunt blocate sentimentele pe care copi-lul-umbră bosumflat nu vrea să le simtă: neputinţa şi neajutorarea. Individul pasiv-agresiv necizelat este absolut tipic pentru acest fenomen care e mai degrabă

masculin decât feminin, întrucât femeile, datorită deschiderii lor sociale, se descurcă mai bine să vorbească despre sentimentele şi nevoile lor. Pasiv-agresivul lipsit de fineţe are o teamă ancestrală, neconştientizată, de a se lăsa dominat de o femeie aparent superioară, motiv pentru care, de cele mai multe ori, se închide în sine şi face doar ce vrea. „Lasă-mă în pace!” este motivul central, dacă nu unic, al dorinţelor lui într-o relaţie.

O altă manifestare a agresivităţii pasive sunt lipsa şi refuzul plăcerii sexuale. Pentru că pasiv-agresivii au în mod cronic sentimentul că trebuie să se conformeze aşteptărilor partenerului, vor ajunge foarte rapid să simtă că sexul e o obligaţie. Bineînţeles că asta ucide atracţia erotică. Copilul-umbră îmbufnat al acestor oameni gândeşte astfel: „Cel puţin corpul meu îmi aparţine, pe ăsta nu-l mai primeşti, ca pe toate celelalte”. În spatele acestei reacţii se ascunde adesea şi teama unui eşec sexual, după cum am menţionat în subcapitolul „Bărbaţi prea cuminţi”.

Intelectualizarea şi raţionalizarea

Alte două mecanisme prin care putem ţine la distanţă sentimentele proprii şi pe ale partenerului sunt intelectualizarea şi raţionalizarea. Am putea rezuma u-moristic această atitudine cu afirmaţia: „Nu pot avea o relaţie cu tine din motive politice”. Ca în cazul tuturor mecanismelor psihice favorabile autonomiei, şi acesta e folosit mai degrabă de bărbaţi decât de femei. Oamenii care se bazează adesea, şi aproape exclusiv, pe raţiune nu prea intră în contact cu sentimentele lor, aşa că le e greu să ia decizii clare în problemele amoroase. În loc să trăiască pur şi simplu o relaţie de dragoste, unii se pierd în discuţii teoretice despre existenţa iubirii şi utilitatea ei. Această intelectualizare sfârşeşte adesea în discuţii nesfârşite cu parte-nerul, care nu fac decât să provoace şi mai multă confuzie. „Intelectualilor” le place să pună capăt unei relaţii

din motive „pur raţionale”. De exemplu, constată că relaţia nu poate rezista din cauza diferenţei de vârstă dintre cei doi, deşi sunt deja împreună cu celălalt de câţiva ani şi diferenţa de vârstă nu s-a schimbat între timp. Partenerul deznădăjduit îşi smulge părul din cap, neputând pur şi simplu să înţeleagă, şi pe bună dreptate, de ce „omul raţiunii” pune punct relaţiei pe baza unor fapte pe care le ştia foarte bine dinainte.

În realitate, în spatele faţadei de raţionalitate se ascund temerile de abandon şi de eşec ale „intelectualului”. Adesea, acesta îşi ţine vulnerabilitatea atât de bine sub control încât nici măcar n-o mai simte. Din cauza tiparului masculin al socializării, mulţi bărbaţi au dificultăţi în gestionarea sentimentelor care vădesc fragilitate, precum tristeţea, neputinţa, teama şi ru-şinea, aşa cum am tot repetat până acum. Le înlocuiesc cu un comportament agresiv sau evadează în ra-ţionalitate. În cazul problemelor practice, aceasta din urmă poate oferi soluţii logice, dar în problemele amoroase nu prea e de ajutor. Fuga de propriile sentimente este şi unul din motivele pentru care bărbaţii preferă să caute soluţii rapide atunci când femeile le povestesc despre probleme personale. Dacă ar fi să empatizeze cu ele, ar trebui să intre în contact cu propriile lor sentimente. Dar, fiindcă preferă să evite sentimente precum tristeţea sau teama, ei încearcă să treacă rapid la alt subiect, moment în care femeia se simte neînţeleasă şi trimisă la plimbare. Teama bărbaţilor de sentimentele care vădesc slăbiciune ar putea fi şi unul din motivele pentru care, de obicei, le e mai greu să reflecteze decât femeilor. Mulţi preferă să se ocupe de fapte, nu de sufletul lor. Sau se ocupă, aparent, de trăirile lor psihice, dar fac asta în felul lor obişnuit, intelectual-teoretic, astfel încât să nu intre în contact cu propriile sentimente. Unii îşi doresc şi să poată simţi, dar mulţi pur şi simplu nu ştiu cum. Acestora din urmă

le recomand ca, pe parcursul zilei, să se oprească de mai multe ori pentru câteva momente, să se concentreze asupra zonei toraco-abdominale şi să-şi pună întrebarea: „Ce simt în această clipă?” Dacă descoperă un sentiment cât de firav, n-ar trebui să-l alunge, ci să-i lase spaţiu să se dezvolte – şi asta în mod conştient. De cele mai multe ori, ajută foarte mult să acorzi pur şi simplu mai multă atenţie propriilor sentimente, în loc să le alungi din reflex. Ca să nu uiţi acest mic exerciţiu de atenţie în viaţa de zi cu zi, îţi recomand să-ţi pui un ceas, un inel sau o brăţară, astfel încât, când privirea îţi cade asupra lui, să-ţi aminteşti să faci scurta pauză recomandată mai sus.

Mecanisme defensive ale personalităţii narcisiste

Conform unei legende greceşti, frumosul tânăr Nar-cis s-a îndrăgostit de el însuşi când şi-a văzut chipul oglindit într-un lac. Tot restul vieţii a suferit de o iubire nepotolită de sine. Prin urmare, narcisistul este un om care se percepe măreţ şi important, într-o manieră egocentrică. În realitate, demonstraţia propriei măreţii şi infailibilităţi este doar un mecanism de apărare, pe care-l dezvoltă subconştient ca să nu mai simtă, pe cât posibil, rănile copilului său umbră. După constatările mele, dacă isteria e diagnosticată mai frecvent la femei, narcisismul e tipic pentru bărbaţi. Dar isteria şi narcisismul au multe în comun în manifestările lor. De exemplu, în ambele cazuri, cel în cauză vrea să aibă parte de cât mai multă recunoaştere. Copilul lui umbră se teme exagerat să nu fie respins, criticat şi făcut de ruşine.

Oamenii cu personalitate narcisistă au învăţat de la o vârstă fragedă să-şi reprime copilul-umbră, care se simte incapabil şi fără valoare, şi şi-au creat un al doilea sine, un *sine ideal,* care vădeşte eforturile narcisistului de a se ridica deasupra mediocrităţii. Narcisiştii îşi dau toată silinţa să devină oameni deosebiţi, căci copilul lor umbră simte exact contrariul. Pentru a-l ţine în şah, îşi doresc să aibă parte de

realizări extraordinare, de putere, frumuseţe, succes şi recunoaştere. Narcisismul e format de fapt dintr-un mănunchi întreg de mecanisme defensive. Din păcate, printre ele se numără şi devalorizarea altora. De exemplu, narcisiştii au un simţ deosebit cu care detectează slăbiciunile celuilalt, pe care le verbalizează cu dragă inimă sub forma unei critici acide. De fapt, nu-şi pot suporta propriile slăbiciuni, de aceea nu le suportă nici pe ale semenilor. Concentrându-se asupra defectelor altora, îşi abat atenţia de la propriile hibe. Iar critica declanşează în semenii lor exact acele sentimente pe care nu vor să le simtă ei înşişi: o puternică nesiguranţă de sine şi un sentiment de inferioritate. Principiul inversiunii rolurilor între făptaş şi victimă se vede deosebit de clar la narcisişti.

Sunt însă şi unii narcisişti care aleg exact mecanismul contrar pentru a se valoriza: îi idealizează pe cei apropiaţi. De exemplu, se laudă cu un partener de cuplu grozav, cu copiii lor minunaţi şi cu prietenii importanţi. Mulţi au ambele reacţii, de idealizare şi de devalorizare. Se întâmplă frecvent ca o nouă cunoştinţă sau iubire să fie mai întâi idealizată, apoi devalorizată şi, în cele din urmă, abandonată.

Indiferent că preferă să idealizeze sau să devalorizeze, narcisiştilor le place să se laude cu capacităţile, proprietăţile şi realizările lor. Nu fac însă acest lucru neapărat foarte sonor şi cu mare tam-tam. Există şi *narcisişti în surdină,* de cel mai multe ori intelectuali, care-şi etalează într-o manieră decentă superioritatea şi unicitatea.

Narcisiştii au însă şi laturi care-i fac simpatici. Pot fi fermecători, amabili şi interesanţi. Unii dintre ei sunt de-a dreptul carismatici. Setea de succes îi poate ajuta să ajungă departe pe plan profesional şi să se bucure de o bună reputaţie, deci strădaniile lor de a deveni oameni deosebiţi

sunt adesea fructuoase. Asta atrage în siajul lor alţi narcisişti, dar şi oameni cu o personalitate dependentă. Dacă doi narcisişti activi ajung să formeze un cuplu, relaţia este de cele mai multe ori un carusel care poate să urce pe culmile pasiunii, de unde să se prăbuşească în răniri reciproce. Dacă are mai degrabă o natură dependentă, partenerul narcisistului poate lăsa atacurile verbale să curgă fără să se apere şi se va strădui din greu să răspundă aşteptărilor celuilalt. Intenţia lui e sortită oricum eşecului pentru că, oricât de „ascultător” ar fi, comportamentul lui nu schim-bă cu nimic tulburarea de percepţie a narcisistului. Aceasta constă în estomparea aproape tuturor slăbiciunilor proprii, în combinaţie cu mărirea sub lupă a micilor şi aparentelor cusururi ale partenerului. Narcisistul ajunge, de exemplu, să-şi îngusteze câmpul vizual şi să-şi aţintească privirea asupra nasului ceva mai lung al celui de lângă el, în timp ce toate calităţile acestuia îi dispar din vedere. Presupusul defect îl enervează teribil, căci partenerul ar trebui tot timpul să lucreze la creşterea prestigiului narcisistului şi, deci, să fie exact ca el, perfect.

Nimeni nu are vreo şansă împotriva radarului de slăbiciuni al narcisistului. Partenerii dependenţi sunt însă de părere că, dacă ar fi mai buni sau mai frumoşi, narcisistul ar fi mulţumit de ei. Acesta este un sofism tipic al copilului-umbră, care se întâlneşte nu doar în relaţiile legate cu narcisişti. Mulţi oameni tind să se lase afectaţi de critici, oricât ar fi de nedrepte sau ar apărea de rar. Din pricina influenţelor din copilărie pe care le poartă în ei, au în permanenţă senzaţia că sunt vinovaţi şi că nu sunt destul de buni. Asta se întâmplă chiar şi atunci când partenerul şi-a dat seama de multă vreme că are lângă el un narcisist şi că nu din vina lui e în permanenţă criticat. Copilul său umbră însă nu ajunge să recunoască acest fapt şi rămâne captiv în sentimentul de inferioritate, care îi e amplificat de criticile

narcisistului. Ca să se vindece, vrea neapărat să obţină recunoaşterea narcisistului şi se străduieşte şi mai mult să-i fie pe plac. Dar narcisistul rămâne aşa cum e. Dependentul se simte atunci ineficient şi neputincios, ceea ce-i accentuează dependenţa resimţită. Un adevărat cerc vicios.

Ambiţia extremă şi setea de putere ale narcisiştilor le stârnesc antipatia colegilor şi superiorilor. Ceea ce îngreunează relaţiile cu ei este faptul că se simt imediat atacaţi. Pentru alţii e greu de înţeles de ce narcisiştii se arată ofensaţi de lucruri atât de banale, cu atât mai mult cu cât, dacă e să-i judeci după aparenta lor siguranţă de sine, nu lasă în niciun caz impresia unui suflet sensibil. Dar copilul lor umbră extrem de rănit şi nesigur nu se retrage trist când se simte jignit, ci se înfurie groaznic. Furia şi ranchiuna sunt două dintre emoţiile dominante ale narcisiştilor. Pe de altă parte, ei pot cădea şi în stări pronunţat depresive atunci când mecanismele lor preferate nu au succes şi suferă un eşec personal. Copilul lor umbră se cufundă atunci în cea mai adâncă deznădejde, fiindcă îşi percepe la adevăratele dimensiuni inadecvarea şi deficienţele. Pentru a-l ocroti, adultul se va strădui să aibă din nou succes apelând la vechile lui mecanisme. Uneori suferinţa este atât de mare, încât narcisistul se sinucide sau începe să facă psihoterapie. În acest ultim caz poate învăţa să-şi accepte şi să-şi consoleze copilul-umbră, astfel încât acesta să se simtă înţeles şi valoros fără să aibă impresia că trebuie să facă ceva deosebit.

De altfel, narcisismul este un mecanism de apărare pe care-l aplicăm cu toţii. A defini pe cineva drept „narcisist” depinde doar de măsura în care îl foloseşte. În realitate, toţi recurgem la mecanismele defensive narcisiste: vrem să ne prezentăm cât mai bine şi în acest scop îi putem devaloriza uneori pe alţii; ne place să ne mai lăudăm din când în când şi toţi avem, la un moment dat, dorinţa de grandoare; toţi

punem uneori reflectoarele pe slăbiciunile altora şi ne simţim prost când partenerul ne face „de ruşine”. Încercăm pe cât posibil să nu simţim copilul-umbră din noi şi să ne ascundem defectele, aşa încât respingerea şi critica ne rănesc.

Ca şi indivizilor isterici, narcisiştilor le vine greu să-şi recunoască structura personalităţii. Dar, dacă reuşesc s-o facă, pot găsi şi ieşirea din acest tipar. Au nevoie să-şi accepte slăbiciunile şi să-şi consoleze bietul copil-umbră, care atunci nu va mai căuta în permanenţă confirmarea din afară şi nici nu va mai trebui să-i devalorizeze pe ceilalţi. În secţiunea intitulată „Vindecarea” vei găsi o mulţime de sfaturi utile dacă ţi-ai dat seama că eşti narcisist.

Mecanisme defensive ale personalităţii obsesive

Oamenii cu o personalitate obsesivă au o sete nemăsurată de control: vor să-i stăpânească pe toţi şi pe toate. Dezvoltarea capacităţii de autonomie lea fost puternic afectată în copilărie de normele şi regulile mult prea stricte impuse de părinţi. Aceste norme au fost interiorizate atât de puternic de

copilul lor umbră, încât au ajuns să fie propriile lor noţiuni de bine şi rău, drept şi nedrept. Copilul lor umbră e plin de nesiguranţă şi de un sentiment de inferioritate, pe care ei cred că trebuie să le reprime prin acţiuni compulsive. Personalitatea obsesivă este reversul celei isterice. Dacă obsesivul acumulează în interior un număr foarte mare de reguli şi legi, istericul urăşte toate graniţele şi legile care-l limitează şi se străduieşte să le evite şi să le abroge.

Obsesivii au tendinţa de a fi pedanţi, suferă de o zgârcenie extremă şi sunt adepţii respectării draconice a regulilor. Nu au încredere în ei înşişi şi în relaţiile lor. Pentru autoapărare, s-au ancorat la polul autonomiei, conform principiilor: „Cel mai bine e să te bazezi doar pe tine însuţi” şi: „Dacă toată lumea mi-ar respecta regulile, totul ar fi în

ordine”. Pentru acest mecanism defensiv plătesc un preţ foarte mare, şi anume reprimarea propriilor nevoi. Nimic nu poate fi spontan şi involuntar. Viaţa nu poate fi pur şi simplu savurată. Fiecare acţiune a lor este supusă unei structuri şi rutine rigide. Deoarece funcţionează conform unui plan bine pus la punct, obsesivii adesea nu au habar ce simt. În spatele tulburării lor se ascunde teama de eşec şi de pierdere în plan emoţional. Ei încearcă să deţină controlul stabilind reguli fixe.

Prin urmare, compulsia este, pentru aceşti oameni, o încercare activă de a-şi controla propria viaţă şi pe a semenilor. Obsesivul îşi aplică şi lui, şi altora diverse constrângeri. El are nevoie de putere. Ca atare, ajunge foarte rapid urât, fiindcă oamenilor nu le place să li se poruncească; au senzaţia că obsesivul le dă lecţii şi îi devalorizează.

Normele acestui tip de individ sunt adesea mai importante decât legăturile sale personale. Dacă partenerul nu e pregătit să le respecte, relaţia se încheie – cel puţin atâta timp cât nu e vorba de o căsnicie, considerată un contract obligatoriu care nu trebuie desfăcut. Şi legătura cu propriii copii poate fi ruptă, dacă obsesivului i se pare că aceştia au un comportament „necorespunzător”. Conform lui Rainer Sachse, un cunoscut cercetător al personalităţii, obsesivul este atât de îndârjit fiindcă se teme că alţi oameni iar putea arăta cât de uşoară şi de relaxată poate fi viaţa. El nu vrea să fie ispitit, de aceea mediul său trebuie să se structureze după normele lui. Această impunere egoistă de reguli e mascată însă de lozinci morale care vorbesc despre o lume mai bună. Oamenii care nu respectă principiile obsesivului sunt devalorizaţi şi catalogaţi drept imorali, antisociali, fiinţe dăunătoare societăţii.

În sens pozitiv, compulsia poate fi considerată o încercare de a face totul corect şi de a păstra tradiţiile. Oamenii

sănătoşi psihic care prezintă doar uşoare accese compulsive sunt ocrotitorii tradiţiilor şi ai ordinii, păstrătorii vechilor obiceiuri şi datini. Sunt exacţi în tot ceea ce fac şi te poţi baza pe ei sută la sută. Rămân loiali şi răbdători în relaţii, chiar dacă acestea nu le fac bine – în parte, şi din cauza fricii lor de tot ce e incert şi nou. Ceea ce este bine-cunoscut le oferă cea mai mare siguranţă.

Fiindcă au aşteptări foarte mari legate de respectarea regulilor şi îndeplinirea datoriei, obsesivii ezită să se lege prea strâns de cineva. În primul rând, înainte de căsătorie, au mari îndoieli asupra oportunităţii ei şi a partenerului ales. Se împotrivesc căsătoriei, deşi aceasta corespunde sistemului tradiţional de valori. Opoziţia lor se alimentează din percepţia compulsivă că matrimoniul e un contract imposibil de desfăcut. Pentru ei, faptul că nu au voie să se despartă odată ce au semnat un contract e de la sine înţeles. Cu cât au mai puternic evidenţiate trăsăturile obsesive, cu atât relaţia este mai formalizată. Căsătoria va fi privită ca un contract pe vecie, cu obligaţii reciproce. Deoarece şi-au închinat viaţa datoriei, e posibil să-l urască din ce în ce mai mult pe partenerul de viaţă, alături de care se simt constrânşi să rămână. Se poate ajunge la forme de relaţie sadică, în care obsesivul caută să-şi chinuie partenerul de care se simte înlănţuit.

Pentru obsesivi, iubirea e o ameninţare în sine, mai ales în forma ei periculoasă, de pasiune şi îndrăgostire. Îndrăgostirea şi pasiunea sunt contrariul planului şi structurii, ceea ce pentru obsesivi e cât se poate de neliniştitor. În consecinţă, ei vor încerca să-şi ţină sentimentele sub control şi nu-şi doresc să se bazeze pe ele. Şi mai frustrant e faptul că, odată ce şi- a trăit întreaga viaţă încercând să-şi reprime sentimentele, obsesivul nu ştie cum să şi le exteriorizeze. I se par suspecte, la fel ca sentimentele altor oameni. E în stare să distrugă situaţiile

romantice dintr-o lovitură, printr-o observaţie total deplasată. În orice caz, într-o relaţie amoroasă e foarte zgârcit cu exprimarea sentimentelor.

Gândirea obsesivă este structurată pe ierarhii. Categoriile cu care operează sunt sus/jos, superior/inferior, putere/neputinţă, a câştiga/a pierde. Pentru că le-a simţit pe propria piele în copilărie, copilul-umbră al acestui individ şi-a jurat să nu mai ajungă niciodată în situaţiile de neputinţă şi inferioritate pe care le-a trăit alături de părinţi. De aceea poartă multe lupte pentru putere în relaţiile sale: el trebuie să-şi păstreze neapărat superioritatea. Partenerului nu-i rămâne decât să se supună regulilor sau să se despartă de el. În efortul lui convulsiv de a nu ajunge într-o situaţie de inferioritate, individul obsesiv se aşteaptă la supunere totală. E foarte greu să porţi cu el discuţii despre relaţie, deoarece şi aici domină teama lui de subordonare şi anihilare, care-l face să acţioneze extrem de autoritar şi dominator. Autoritarismul lui poate fi destul de enervant, chiar şi în cazul celor care prezintă doar trăsături obsesive atenuate.

O altă problemă în relaţia cu obsesivii este lipsa lor de spontaneitate şi incapacitatea de a se entuziasma cu adevărat. Partenerul lor tânjeşte adesea după mai multă apropiere şi afecţiune şi-şi doreşte să petreacă mai mult timp împreună. Obsesivul i le poate acorda, însă va elabora un plan exact şi în acest caz. Ar putea decide, de pildă, să-şi facă vineri seara un program co-mun cu partenera lui. Această hotărâre e ceva robotic, rigid, ca toate celelalte lucruri, dându-i partenerei senzaţia că o face din obligaţie, ceea ce bineînţeles că nu satisface dorinţa ei de mai multă apropiere. Ob-sesivul va reacţiona însă foarte supărat la reproşuri – pe care le merită pe deplin –, fiindcă el consideră că a îndeplinit cât se poate de bine dorinţa celuilalt. Pentru că organizează totul după reguli, îi lipsesc

empatia şi elasticitatea emoţională. Nu înţelege nevoile parte-nerei – pentru asta ar avea nevoie să fie într-o legătură mai strânsă cu propriile nevoi. Ceea ce depresivul, cu dorinţa lui excesivă de ataşament, are în plus, adică un exces de empatie, obsesivul are în minus. El se străduieşte în permanenţă să se delimiteze şi să-şi impună propriile interese.

O provocare deosebită în relaţia cu aceşti oameni este şi relaţia lor cu banii, pentru că sunt extrem de zgârciţi. O achiziţie necesară de multă vreme se poate transforma într-o tragedie. Mecanismul defensiv reprezentat de dorinţa de a deţine şi a păstra se manifestă şi printr-o avariţie exagerată. Multe certuri în cuplu pornesc de la chestiuni financiare. Şi aici partenerul se poate lovi de intransigenţa rigidă a obsesivului ca de un zid de netrecut.

Oamenii care prezintă doar trăsături obsesive uşoare sunt capabili să aibă o relaţie bazată pe încredere. Pe de altă parte, şi ei au o mare nevoie de reglementare şi planificare şi nu prea lasă lucrurile la întâmplare. Sunt foarte atenţi la cât consumă şi sunt de-a dreptul zgârciţi. Nu puţini tind să fie încăpăţânaţi. Partenerii se pot baza pe ei, dar trebuie să le lase foarte mult spaţiu de manevră, deoarece până şi individul cu trăsături obsesive uşoare preferă să aibă totul prevăzut.

Ca să se relaxeze şi să-şi dea „frâu liber”, personalitatea obsesivă ar trebui să facă exact ceea ce-i stârneşte cea mai mare teamă, adică să renunţe la control şi să se încreadă în alţii. Copilul ei umbră trebuie să înveţe mai multe abilităţi de ataşament şi, odată cu ele, să capete mai multă încredere în sine. În capitolele „Intăreşte-ţi eul adult” şi „Mecanisme de inversare pentru cei prea autonomi” am să explic cum e posibil acest lucru.

Mecanisme defensive ale personalităţii schizoide

Schizoid înseamnă „scindat”: schizoizii îşi despart

sentimentele de gândire. Personalitatea schizoidă este opusul celei depresive. Nu are nimic de-a face cu schizofrenicul, chiar dacă cele două denumiri sunt asemănătoare. Dacă depresivul caută siguranţa într-o relaţie strânsă, pentru că se teme în general de individuaţie şi de devenirea sinelui, schizoidul se teme de ataşament. Unicul lui mod de a se simţi în siguranţă este să fie singur. Aceşti indivizi prezintă deci o trăsătură bătătoare la ochi, aceea de a păstra o distanţă de siguranţă faţă de alţii.

Copilăria oamenilor cu structură schizoidă a fost de cele mai multe ori sumbră. Respingerea, abuzul, maltratarea au jucat un rol important. La asta se ada-ugă o predispoziţie genetică: schizoizii vin pe lume cu o aplecare puternică spre raţionalitate. Ei nu sunt copii alintaţi. Dacă mama trece cu vederea semnalele transmise de copil şi-l corcoleşte mai mult decât simte el nevoia, această apropiere excesivă poate duce la apariţia mecanismelor defensive schizoide. Pentru a le înţelege, trebuie să ne punem în pielea sugarului şi a copilului mic. În primii doi ani de viaţă, un copil dispune de foarte puţine abilităţi favorabile autonomiei. Dacă este maltratat sau părinţii sunt prea apropiaţi de el, se poate apăra doar prin retragerea completă în sine şi prin inhibarea tuturor sentimentelor. Exact asta este esenţa autoapărării schizoide.

Dacă examinăm punctele forte ale oamenilor cu o structură puternic schizoidă, nu putem să nu recunoaş-tem raţiunea lor foarte activă şi o mare independenţă în gândire. Adeseori, ei sunt vizionari şi reformatori ai societăţii. Este un rezultat al capacităţilor intelectuale şi al dependenţei reduse ale schizoizilor de părerea celorlalţi. Ei pot trăi foarte bine singuri, nu au nevoie de un contact prea strâns cu societatea şi nici de aprobarea altora. Deoarece îşi scindează foarte puternic sentimentele, au nervii întinşi ca nişte cabluri, deci sunt foarte buni în toate meseriile în care

trebuie să-şi păstreze luciditatea. Există mai mulţi bărbaţi schizoizi decât femei schizoide, pentru că două treimi dintre bărbaţi sunt ancoraţi la polul autonomiei şi de aceea folosesc mai frecvent mecanisme psihice care o favorizează.

Problema oamenilor schizoizi este capacitatea lor redusă de ataşament. Ei nu se pot încrede şi nu se pot dărui. Copilul lor umbră este extrem de nesigur şi are capacităţi de delimitare foarte reduse, motiv pentru care se protejează prin bariere cu atât mai rigide de exterior. Din cauza distanţei mari pe care şi-o rezervă faţă de alţii, le vine greu să empatizeze şi să ghicească ce gândesc aceştia. Când sunt în legătură cu oamenii, se simt neajutoraţi. Nu ştiu dacă se pot încrede în propriile percepţii şi se întreabă dacă nu cumva îşi imaginează lucruri. De exemplu, dacă cineva le zâmbeşte, nu-şi dau seama dacă o face prieteneşte sau ironic. Cu trecerea anilor, aceste contacte discontinue devin din ce în ce mai fragmentare. Adesea, oamenii vârstnici cu trăsături schizoide suferă de o mare singurătate. Unii îşi compensează deficitul social cu un foarte bun simţ al observaţiei, care poate fi confundat foarte uşor de partener cu empatia.

Celorlalţi, schizoizii le par reci şi distanţi. Unii dintre ei sunt însă foarte prietenoşi şi accesibili. Trebuie să înţelegem că, în contactele interpersonale, ei operează într-un anumit „mod de funcţionare”. Îşi compensează profunda nesiguranţă interioară printr-un set de comportamente pe care şi le-au format anume pentru activităţi sociale. Faţada aceasta bine pusă la punct le provoacă celorlalţi o consternare profundă când descoperă cât de indiferent este schizoidul în realitate. Deoarece schizoizii ştiu că afişează o faţadă, multi dintre ei trăiesc cu permanenta teamă de a fi „decon-spiraţi” Un asemenea individ mi-a explicat cândva că simţise clar încă din copilărie că era altfel şi de aceea, pentru a nu fi deconspirat, copia comportamentele altor

copii: „Când ceilalţi râdeau, râdeam şi eu. Când, de ziua copiilor, am avut voie să-mi aleg un mic cadou, mi-am ales, chiar dacă nu-mi doream niciunul din ele...” Chiar şi în prezent îi este teamă că ar putea fi cumva expus.

Schizoidul ar prefera să iasă din casă doar cu un camuflaj. Se simte cel mai bine acolo unde nu e cunoscut de nimeni şi unde nimeni nu are aşteptări de la el. E o fiinţă solitară, opusul celor care sunt „su-fletul petrecerii”. Ar prefera să nici nu-şi pună numele lângă soneria de la uşă şi poate chiar să şi-l şteargă dacă are voie. Cele mai importante pentru el sunt autonomia şi libertatea; îi este caracteristică replica: „Vreau doar să am linişte”. Deoarece viaţa lui sentimentală e slab dezvoltată, nu are parte de prea multă suferinţă, dispoziţia sa fundamentală e marcată de indiferenţă, nu ţine neapărat la viaţă. Se simte mai degrabă spectator de pe margine, care priveşte viaţa celorlalţi fără să participe el însuşi la ea. În opinia mea, un număr extraordinar de mare de schizoizi există printre scriitori. Combinaţia dintre un foarte bun spirit de observaţie şi participarea redusă la viaţă poate da naştere unui mare talent literar. În romanele lor, aceşti autori îşi scriu o viaţă-surogat.

Uimitor este că, la o primă vedere, la mulţi dintre schizoizi nici nu se observă lipsa ataşamentului şi o puternică suferinţă existenţială. De exemplu, unul dintre clienţii mei este deosebit de energic, implicat în politică şi activ pe plan artistic şi îi place să iasă în lu-me. Discută cu plăcere, are mulţi prieteni şi o mulţime de aventuri. Dacă nu ai şti, nu ţi-ar trece prin minte că în spatele acestei aparente pofte de viaţă şi al acestui noian de activităţi se ascunde o profundă scindare şi că el nu lasă pe nimeni să pătrundă în experienţa lui reală de viaţă. Cu toate acestea, destul de mulţi schizoizi le par ciudaţi celor din jur. „Antisocialul” care se ascunde în spatele calculatorului şi nu are aproape niciun contact cu exteriorul este un exemplu tipic.

Evident că oamenii schizoizi întâmpină cele mai mari probleme în relaţiile cu cei apropiaţi. În cel mai fericit caz, ei se pot bucura de intimitate şi căldură pentru scurt timp. Unii sunt absolut capabili să se îndrăgostească, dar nu pot păstra acest sentiment. Dragostea lor are numeroase „zone fără semnal” şi de cele mai multe ori se stinge în totalitate după faza incipientă. În cel mai bun caz, flacăra dragostei se poate reaprinde când schizoidul păstrează pe o perioadă mai îndelungată distanţa fizică faţă de partener. Apropierea constantă e o ameninţare pentru oamenii cu structură schizoidă, pentru că îi face să-şi piardă foarte rapid graniţele personale. Din cauza expe-rienţelor din copilărie, adesea traumatice, ei au internalizat ideea că relaţiile sunt un lucru pe care trebuie să-l lase să se întâmple, dar pe care nu-l pot modela. Nu-şi pot imagina iubirea decât ca pe o situaţie în care sunt total la cheremul altuia. Copilul lor umbră se simte cu totul lipsit de apărare şi neputincios, de aceea reacţionează adesea cu agresivitate la încercările de apropiere – cu respingeri dure, cu observaţii glaciale şi întreruperi bruşte ale contactului, care-l îndepărtează pe partener după câteva momente de intimitate. O altă formă de distanţare schizoidă este *disocierea,* pe care ne-o putem imagina plastic ca pe o tanatoză, ca atunci când „faci pe mortul”. Schizoidul trece aproape complet *offline* şi întrerupe orice contact. Chiar dacă vorbeşte cu celălalt, pare să fi fost „oprit”. Dispare în sinea lui, procedând aşa cum a învăţat din copilărie. Partenerilor, această disociere le provoacă un sentiment dureros de singurătate. Se simt părăsiţi, deşi sunt într-o relaţie – de fapt, suferă de aceeaşi singurătate de care se apără deznădăjduit schizoidul.

Unii schizoizi nici nu au relaţii, rămân burlaci şi-şi satisfac nevoile sexuale cu prostituate. Alţii e posibil să se căsătorească, numai că deseori se folosesc de căsnicie ca de un bun camuflaj social, scăpând astfel de rolul inadaptatului

incapabil de ataşament. Căsnicia va fi apoi modelată după canoanele schizoidului. Asta înseamnă că el este singurul care stabileşte când partenerul are voie să-i fie aproape şi când nu. De regulă, sentimentele lui, care nici măcar în prima fază a îndrăgostirii nu au fost deosebit de intense (ceea ce partenerul nu observă neapărat), se sting cu totul de îndată ce relaţia a devenit stabilă şi constrângătoare. Nu numai sentimentele, ci şi dorinţa sexuală i se ofileşte – cel puţin faţă de propriul partener. Unii schizoizi pot avea raporturi sexuale cu partenerul, dar, fiindcă îşi separă sexualitatea de sentimente, celălalt este perceput ca un pur obiect sexual care serveşte satisfacerii poftelor schizoidului. Deoarece ataşamentul faţă de partener este slab în cazul lor, schizoizii sunt predestinaţi să aibă aventuri, la care apelează fără prea multe re-muşcări. Unii dintre ei sunt însă fideli din principiu.

Ne putem întreba de ce oamenii cu trăsături schizoide pregnante mai intră pur şi simplu în legături. Răspunsul este că în mulţi dintre ei trăieşte încă dorinţa de ataşament ca motivaţie umană fundamentală. Schizoizii pot simţi un dor neostoit de iubire şi ataşament, în primul rând atunci când nu au un partener. În cuplu se simt ameninţaţi de apropierea celuilalt, dar singurătatea, situaţie în care se află mulţi dintre ei, este o alternativă mai sumbră. Cel mai tare le-ar plăcea dacă partenerul lor nu şi-ar dori deloc atenţie şi i-ar lăsa în pace. De la depărtare, îl pot percepe ca pe o sursă de căldură, pentru care îi sunt foarte recunoscători. Ca să se înţeleagă cu schizoidul, partenerul lui ar trebui să fie el însuşi foarte independent şi modest, să-i ofere dragoste fără să aibă pretenţia de a primi prea mult în schimb. Bineînţeles că asta nu poate face aproape niciun om.

Cuplurile în care există un schizoid pot lua şi forme foarte sadice atunci când profunda îndoială a acestuia că poate fi

iubit se transformă în ură şi dorinţă de răzbunare faţă de partener. Dedicarea şi delicateţea celuilalt sunt interpretate profund greşit, fiind răstălmăcite şi bagatelizate. De exemplu, dacă acesta îşi declară în mod spontan afecţiunea, schizoidul dă înapoi: „Ai conştiinţa încărcată sau de ce te tot învârţi aşa pe lângă mine?” El poate distruge şi prin cinism disponibilitatea partenerului de a-l iubi. În clipa celei mai intime mărturii de dragoste, îl loveşte acolo unde îl doare mai tare: „Nu te mai uita aşa slugarnic, ar trebui să te vezi!” Această formă de izolare agresivă nu e suportată de niciun partener pe termen lung, decât dacă e vorba de un masochist care crede, din cauza fricii de abandon şi a sentimentului de vină, că trebuie să respecte tot ce-i spune schizoidul sau căruia pur şi simplu chinul îi provoacă o anumită plăcere.

Dacă un om cu structură schizoidă vrea să devină mai iubitor, ar trebui să- şi ia de mână copilul-umbră traumatizat şi să-i explice în mod repetat că acum a crescut şi se poate apăra şi că, înainte de toate, e în siguranţă. Cum se poate ajunge acolo voi explica în capitolele intitulate „Întăreşte-ţi eul adult” şi „Meca-nisme de inversare pentru cei prea autonomi”.

Ai citit deja multe despre diversele mecanisme psihice de protejare a autonomiei. Te-ai recunoscut pe ici, pe colo? Dacă nu ai făcut-o deja, notează-le acum, în zona picioarelor copilului-umbră pe care l-ai desenat (vezi şablonul de pe dosul copertei din faţă a cărţii), pe cele pe care le foloseşti frecvent.

Conflicte tipice în legătură cu rolul de părinte

Foarte multe dintre conflictele noastre au legătură cu copilul-umbră şi cu credinţele sale sau cu mecanismele lui psihice de apărare. Alteori, o relaţie se poate dezechilibra pur şi simplu din cauza unor situaţii de viaţă deosebite, cum ar fi atunci când partenerii devin părinţi. În acest caz, cei doi ar trebui să privească „în culise” şi să descopere cauzele reale ale conflictului. Voi explica ce vreau să spun pornind de la exemplul lui Janine şi Dennis, care sunt căsătoriţi şi au doi copii, în vârstă de patru, respectiv cinci ani. Aşa cum voi descrie mai detaliat în capitolul următor, Janine duce greul în familie şi se simte prea puţin sprijinită de Dennis în privinţa asta. De aceea e posibil să-şi verse nervii pe soţul ei când acesta îi pune o întrebare nevinovată, cum ar fi: „Iubito, mi-ai văzut ochelarii?” Cei doi au asemenea conflicte din ce în ce mai des în ultimul timp. Tonul discuţiei devine tot mai iritat şi mai veninos. Dacă Dennis şi Janine ar vrea să schimbe această situaţie, ar trebui să se aşeze faţă în faţă într-o clipă de linişte şi să se întrebe ce se întâmplă de fapt. Atunci şi-ar da seama că relaţia dintre ei s-a dezechilibrat de când s-au născut copiii: Janine a preluat din ce în ce mai mult rolul celei care are grijă şi dăruieşte, în timp ce Dennis se implică prea puţin în viaţa de familie. Lui Janine i se pare, şi pe bună dreptate, că pe umerii ei sunt prea multe responsabilităţi şi că, în cuplu, Dennis primeşte mult mai mult decât oferă. Întrebarea aparent inofensivă despre ochelari atinge în Janine exact acest punct vulnerabil: îi ajunge că-i ajută în permanenţă pe copii, nu

vrea să mai aibă grijă şi de Dennis. El ar trebui să aibă amabilitatea de a-şi asuma răspunderea pentru obiectele lui. Pe de altă parte, Dennis se simte rănit că Janine îl ceartă în permanenţă pentru lucruri neînsemnate. Dacă ar fi amândoi conştienţi de cauza fundamentală a conflictului, ar putea ajunge împreună la un nou comportament. În cele ce urmează, am să prezint câteva motive tipice de conflict.

Împărţirea inegală a rolurilor

Când s-au cunoscut, Janine şi Dennis aveau fiecare propria locuinţă. Fiecare avea o meserie care-i plăcea şi fiecare câştiga suficient de mulţi bani pentru a se întreţine. Îşi iubeau independenţa, şi corvezile vieţii de zi cu zi erau departe. Amândoi erau foarte fericiţi. S-au mutat împreună după un an şi ulterior s-au căsătorit. La scurt timp după aceea a venit pe lume primul lor copil, iar al doilea a apărut un an mai târziu. Au decis împreună ca Janine să fie casnică timp de câţiva ani, iar Dennis să întreţină familia din venitul lui. El este director la o bancă de succes şi câştigă bine, deşi de multe ori rămâne peste program. Când ajunge seara acasă, cel mai mult îşi doreşte linişte. Janine a preluat aproape toate sarcinile din gospodărie, printre care şi misiunea de a-i pregăti ceva gustos soţului în fiecare seară. Lui nu-i trece prin minte s-o ajute la strâns vasele după masă, ci se retrage de cele mai multe ori în faţa televizorului, bea un pahar de vin şi merge devreme la culcare. Pentru copii, Janine este aproape singura persoană de contact – ei simt că tatăl lor nu le stă cu adevărat la dispoziţie. La sfârşit de săptămână, familia are program comun, dar asta nu face decât să sublinieze faptul că Dennis e tată în timpul liber. Dennis îşi construieşte o carieră, în timp ce Janine simte că pierde din ce în ce mai mult pe plan profesional. Stima ei de sine scade: are sentimentul că în postura ei de femeie dependentă e mai puţin atrăgătoare

pentru Dennis. Adeseori, el nu are chef de sex, iar ea crede că lui Dennis îi e dor de vechea şi independenta Janine, fără şorţul de bucătărie. I-a atras de câteva ori atenţia lui Dennis asupra situaţiei ei şi i-a propus soluţii pentru o împărţire mai corectă şi mai echilibrată a rolurilor. Uneori Dennis se arată înţele-gător în aceste discuţii, alteori intră în defensivă – în cel mai bun caz, schimbă câte ceva în comportamentul lui, dar pe termen scurt.

Din perspectiva autonomiei şi ataşamentului, nu există un echilibru între Dennis şi Janine, în sensul că Dennis reprezintă aproape singur principiul auto-nom, în timp ce Janine se simte dependentă şi captivă în relaţie. Când nu aveau încă copii, reprezentau amândoi atât latura ataşamentului, cât şi pe cea a autonomiei.

Chiar şi în cazul cuplurilor foarte emancipate poate avea loc o întoarcere la vechile modele de trai atunci când cei doi parteneri devin părinţi. Stereotipurile pe care le-am căpătat pentru că au fost trăite mai înainte de părinţii noştri lasă urme adânci în noi. Chiar dacă ne propunem să nu procedăm ca ei, constatăm adesea cu groază cât de mult ne asemănăm lor şi că suntem, în cel mai bun caz, doar o altă versiune a propriei mame sau a propriului tată. Dacă nu vrem să cădem în această capcană, trebuie să conştientizăm în primul rând influenţele pe care le-am suferit. Doar atunci putem decide, în mod conştient, să le lăsăm în urmă şi să ne dezvoltăm propriile idei legate de viaţa de familie şi de împărţirea sarcinilor şi responsa-bilităţilor profesionale şi familiale.

Bineînţeles că într-o căsnicie cei doi soţi pot prelua modele tradiţionale, iar uniunea lor poate fi fericită dacă amândoi sunt mulţumiţi cu funcţia lor. Deoarece multe femei au însă o pregătire profesională bună şi unele au făcut carieră înainte să aibă copii, nu se simt bine în rolul de mamă cu normă întreagă pe termen lung. La asta se adaugă, ca

factor agravant, faptul că revenirea la viaţa profesională e dificilă, în special pentru femeile educate (acelaşi lucru e valabil, bine-înţeles, şi pentru bărbaţii casnici). Posturile în care mamele îşi pot continua cariera anterioară nu prea le dau posibilitatea de a lucra cu jumătate de normă. Multe mame se plâng de acest lucru, dar până acum firmele n-au făcut cine ştie ce pentru a schimba situaţia. Cu cât e mai calificată slujba, cu atât e mai mică probabilitatea să poţi lucra cu jumătate de normă. Dacă mamele ar vrea ca după câteva luni sau după un an de la naştere să revină la locul de muncă, fie ar trebui să paseze sarcina bărbatului, fie să-şi lase copiii în grija altora în timpul săptămânii. Pentru mulţi părinţi, aceste situaţii nici nu intră în discuţie. Fie sunt pierderi financiare, dacă bărbatul îşi reduce ambiţiile profesionale de dragul femeii, fie perspectiva neplăcută de a-şi lăsa copilul de doar câteva luni în grija unui străin timp de zece ore pe zi. Ambele va-riante sunt respinse de mulţi părinţi, care vor să fie la dispoziţia copilului, şi nu să lase dezvoltarea lui pe mâinile bonelor şi ale educatoarelor – mai ales atunci când copiii prezintă o problemă de dezvoltare şi au nevoie de atenţie deosebită.

La şedinţele de consiliere de cuplu, mulţi părinţi tineri se plâng că nu mai au deloc timp liber pe care să-l petreacă împreună, deoarece toate zilele de lucru şi sfârşitul de săptămână le sunt ocupate cu slujba – ca să se poată întreţine –, cu educarea copiilor şi cu muncile din gospodărie. Un cuplu care a venit la mine pentru consiliere visa pur şi simplu să poată ieşi din nou la plimbare împreună! Reuşeau să suporte această asceză doar pentru că tuturor perechilor de prieteni aflaţi în situaţia lor le mergea la fel, mi-au explicat ei.

Pe de altă parte, am constatat şi eu în unele cazuri că unul dintre părinţi e foarte reticent când vine vorba să delege sarcini străinilor. Îmi amintesc de o mamă care avea de

supravegheat un copil de cinci ani, de făcut curăţenie în casa lor, foarte mare, de îngrijit şi grădina, şi mai mare, şi refuza cu încăpăţânare să angajeze o menajeră şi un grădinar, deşi asta n-ar fi reprezentat o problemă din punct de vedere financiar. Dar copilul ei umbră avea următorul crez: „Să nu ai încredere în nimeni şi să te bazezi doar pe tine”. Această credinţă boicota orice soluţie raţională a problemei (până ce a reuşit să se elibereze de crezul ei interior).

Împărţirea dezechilibrată a rolurilor în cadrul fa-miliei poate fi strâns legată de o împărţire inegală a puterii.

Împărţirea inegală a puterii

Inegalitatea rolurilor în cuplu are adesea de-a face şi cu accesul partenerilor la sursele de putere. Acestea sunt: profesie, bani, formare şi nivel de pregătire, relaţia cu copiii, relaţia cu prietenii şi familia. La început, Janine şi Dennis aveau amândoi un acces echilibrat la aceste resurse. Erau pe aceeaşi lungime de undă în carieră, aveau suficienţi bani, legături cu prietenii etc. În urma naşterii copiilor, s-a produs un dezechilibru.

Autonomia şi puterea sunt conectate între ele, la fel ca ataşamentul şi dependenţa. În cazul lui Dennis, balanţa înclină în favoarea autonomiei, ceea ce înseamnă că el este mai bine conectat la sursele de putere reprezentate de profesie şi bani, motiv pentru care are parte de o recunoaştere mai mare decât Janine, care se simte inferioară şi dependentă. La rândul ei, Janine are un acces mai clar la sursa de putere pe care o reprezintă relaţia cu copiii. Fiind prea puţin prezent acasă, Dennis s-a plasat într-o poziţie marginală în cadrul familiei. Din fericire, Janine este suficient de raţională ca să nu se răzbune pe el prin intermediul copiilor – să-i manipuleze şi să-i atragă într-o coaliţie împotriva lui Dennis. Sunt destule mame care-şi

„montează” copiii împotriva „tatălui celui rău”. Janine este cu totul altfel, se străduieşte să-l integreze pe Dennis mai mult în viaţa de familie. De fapt, el este cel care stă pe margine. Copilul lui umbră e influenţat de exemplul tatălui său, care i-a prezentat acest model de părinte absent. Dennis se simte neajutorat şi inhibat în compania copiilor şi de aceea preferă să se refugieze în alte activităţi. Nici el n-a avut o legătură prea strânsă cu tatăl lui în copilărie şi de aceea nu se poate apropia mai mult de propriii lui copii.

Copilului-umbră al lui Dennis i se pare penibil să se poarte mai delicat şi iubitor cu copiii, deşi îşi doreşte să fie mai apropiat de ei. Dacă ar vrea să aibă o relaţie mai strânsă cu copiii şi cu Janine, ar trebui să reflecteze la influenţele pe care le-a suferit în copilărie şi să ia decizii noi. Dar el boicotează încercările lui Janine de a rezolva situaţia, fiindcă se identifică în mod inconştient cu rolul de unic susţinător al familiei. În plan conştient, îi reproşează în mod repetat lui Janine că-i apreciază prea puţin aportul financiar la bunăstarea lor – un reproş care pe ea o enervează teribil, pentru că este pur şi simplu nedrept: fiecare discuţie despre relaţie pe care o deschide ea începe cu aprecierea contribuţiei lui financiare. Dar, când se află în modul copilului-umbră, Dennis nu suportă criticile şi se apără prin contraagresiuni nedrepte, şi aşa se ajunge mereu la certuri care nu duc nicăieri. Chiar şi atunci când consideră că plângerile lui Janine sunt justificate, Dennis tot nu schimbă nimic. Copilul lui umbră refuză să preia răspunderea relaţiei cu soţia şi copiii – cu excepţia laturii financiare... şi cu asta am ajuns la un alt subiect frecvent de ceartă, şi anume că unul dintre partenerii de cuplu dăruieşte mult, dar primeşte prea puţin.

Inegalitatea dintre cât dai şi cât primeşti

Pentru ca un cuplu să fie fericit, între parteneri trebuie să

existe un echilibru cât mai bun între cât dă şi cât primeşte fiecare. Dar, aşa cum ne demonstrează cazul lui Dennis şi al lui Janine sau al lui Robert şi al Juliei de pe paginile anterioare, nu doar echilibrul dintre ataşament şi autonomie poate fi afectat, ci şi cel dintre cât dă şi cât primeşte fiecare.

Să rămânem la exemplul lui Janine şi Dennis: Janine este aproape singura preocupată de îmbunătăţirea relaţiei, în timp ce Dennis se refugiază în efortul de a câştiga bani. Aportul lui este şi el important pentru fericirea familiei, dar e mai degrabă abstract, pentru că e măsurat din perspectiva contului bancar. Janine, care, fiindcă trebuie să satisfacă nevoile copiilor şi să răspundă provocărilor fizice şi emoţionale ale relaţiei cu Dennis, a preluat permanent rolul celui care oferă, e exact la polul opus. Există perioade în viaţă în care un asemenea dezechilibru nu poate fi evitat, însă poate fi în bună măsură compensat când partea care primeşte mai mult vine în întâmpinarea părţii care oferă, dând dovadă de o preţuire deosebită. Aprecierea poate fi exprimată foarte bine şi prin cuvinte, dacă, spre exemplu, Dennis i-ar mulţumi pur şi simplu lui Janine că şi-a sacrificat cariera şi face atât de multe pentru copii, dar şi prin mici atenţii, cum ar fi flori, bijuterii sau dulciuri, oferite nu neapărat cu vreo ocazie. În plus, partenerul care primeşte mai mult ar trebui să se străduiască să-l despovăreze pe cel care oferă mai mult, preluân-du-i din când în când din atribuţii. Printr-un asemenea comportament, cel care dăruieşte mai mult se simte remarcat şi apreciat în misiunea sa.

Pe de altă parte, cel care dăruieşte trebuie să fie atent să nu intre prea mult în rolul sacrificatului şi să-l reducă pe cel care primeşte la rolul de făptuitor de rele. Relaţia se dezechilibrează nu doar pentru că cel care dăruieşte mai mult are sentimentul că nu face destul, ci şi pentru că cel care primeşte se simte adesea vinovat. Curios este faptul că

acest sentiment de vină nu-l face neapărat pe cel care primeşte să participe mai mult la binele comun, ci de cele mai multe ori îl împinge, dimpotrivă, să se retragă şi mai mult din relaţie. De multe ori, cel care se simte vinovat din cauza rolului său de „primitor” recurge la o aventură, pentru că într-o relaţie nouă intră „curat” şi se poate simţi din nou dorit. Acelaşi lucru se poate întâmpla însă şi în cazul partenerului care dăruieşte mai mult şi care se simte folosit şi prea puţin apreciat. Do-rindu-şi atenţia unei alte persoane, începe o aventură sau se desparte, în speranţa unei vieţi mai bune, pline de „provocări”.

Reamintesc aici, aşa cum am explicat în exemplul cu Robert, că bărbaţii au tendinţa să proiecteze asupra soţiilor imaginea mamei autoritare, de aceea practică atât de des delimitarea şi autonomia. Consideră că fiecare solicitare de a acorda mai multă atenţie relaţiei şi de a-şi asuma mai multă răspundere este un atac la libertatea lor de decizie. Dacă vor să înveţe să dăruiască mai mult, ar trebui mai întâi să se desprindă de această veche proiecţie a copilului lor umbră. Pe de altă parte, există destul de multe femei care-şi asumă rolul tradiţional al soţiei casnice. În-spirate de exemplul propriilor mame, adoptă atât de profund rolul de îngrijitoare care nu se plânge niciodată, încât abia acceptă să primească ajutor. În plus, dacă tind să aibă tot timpul controlul, ezită să lase din când în când copiii în grija tatălui. Se consideră de neînlocuit. Se pare că multe mame au impresia greşită că taţii ar trebui să procedeze cu copiii lor exact aşa cum fac ele, în toate privinţele. De fapt, e benefic pentru copii ca mama şi tata să le ofere diversitate în relaţie şi în activităţile pe care le desfăşoară împreună.

Ca în cazul oricărui alt conflict de cuplu, şi aici e foarte important să-ţi asumi răspunderea pentru propriul comportament şi să-l laşi pe celălalt să preia răspunderea pentru comportamentul lui. Deci, atâta timp cât femeia îşi

dă seama că nu e periculos pentru viaţa copiilor să-l lase pe tată să se ocupe de ei, ar trebui să-i lase să-şi modeleze singuri relaţia. O clientă de-a mea mi-a povestit cândva că, atunci când ea era plecată în călătorii de afaceri, soţul o neglija pe fiica lor de zece ani – de cele mai multe ori uita şi să-i pregătească cina. Dar ea nu se amesteca, pentru că fetiţa mergea singură la frigider sau îi cerea tatălui să-i facă ceva de mâncare, iar el răspundea pozitiv de cele mai multe ori. De fapt, fiica ei nu flămânzise niciodată. E un mod foarte sănătos de a împărţi răspunderea, care elimină multe conflicte în familie. Bineînţeles că, înainte, clienta mea obişnuia să-i sugereze soţului să preia mai mult din responsabilitatea faţă de fiica lor. Pentru că în el rezidă însă un copil-umbră foarte încă-păţânat, care nu vrea să accepte recomandările niciunei femei, clienta mea a fost înţeleaptă şi i-a redat responsabilitatea pentru relaţia tată-fiică.

VINDECAREA

Până acum am scris despre cum poţi să-ţi recunoşti tiparul relaţional şi mecanismele psihice de apărare. De aici înainte, vreau să te ajut să-ţi schimbi tiparele interioare şi, în felul acesta, şi comportamentele disfuncţionale care-ţi îngreunează viaţa şi relaţiile.

De fapt, vindecarea înseamnă să încetăm să ne mai identificăm cu copilul nostru umbră şi să recunoaştem, dintr-o perspectivă clară, adultă, că e vorba despre o nălucă din copilărie. De la această distanţă adoptată interior, din perspectiva observatorului, poţi dezamorsa vechile sentimente şi gânduri negative şi poţi ajunge la atitudini potrivite cu situaţia ta actuală. În plus, poţi deprinde credinţe interioare noi şi constructive şi poţi învăţa cum să-ţi însuşeşti comportamente sănătoase, pe care le poţi activa prin reprogramarea copilului-umbră. Prin urmare, în

această parte a cărţii va fi vorba despre copilul tău lumină. Ca să-l poţi simţi cum trebuie şi să capeţi puterea de a-ţi dezamorsa cu blândeţe copilul-umbră, trebuie să foloseşti un eu adult sigur pe el şi puternic. Îţi voi prezenta în continuare ce posibilităţi ai de a-ţi întări eul adult, dar mai întâi aş vrea să examinez încă un lucru care defineşte o relaţie sănătoasă, ca să avem o imagine clară a obiectivului la care vrem să ajungem.

Cum arată, de fapt, o relaţie fericită?

După cum am precizat deja, starea de îndrăgostire are prea puţine în comun cu sentimentul de dragoste. Etapa îndrăgostirii e caracterizată în principal de sen-zaţii corporale: palpitaţii, fluturi în stomac şi o nevoie fizică puternică de a te apropia de celălalt. Eu compar îndrăgostirea cu teama la examenul de admitere, pentru că dă senzaţii foarte asemănătoare. E vorba de o formă de nervozitate şi de agitaţie manifestată foarte asemănător în corp, doar că, în cazul îndrăgostirii, interpretăm aceste simptome pozitiv, iar în cazul fricii de examen, negativ. După părerea mea, îndrăgostirea este şi ea frică de un examen. Un examen la care ai de răspuns la întrebări de genul: Sunt o fiinţă care merită să fie iubită? Sunt atrăgător? Mă vrei? O să mai stai cu mine după ce-ai să mă vezi prima dată nemachiată? Ce trebuie să fac ca să te îndrăgosteşti de mine? O să rămânem împreună? ş.a.m.d. Când eşti îndrăgostit de puţin timp, faci totul pentru a-l convinge pe celălalt de valoarea ta.

Când ne îndrăgostim nu avem încredere în cealaltă persoană, dimpotrivă. În această etapă, ne arătăm latura cea mai bună şi ne ascundem slăbiciunile, deci nu suntem deschişi şi sinceri. În esenţă, când ne îndrăgostim suntem mai preocupaţi de propria performanţă decât de a partenerului. Asta au arătat şi studiile neuropsihologice efectuate pe oamenii îndrăgostiţi: în iureşul îndrăgostirii sunt activate în primul rând acele zone din creier care ţin de egoism. Chiar şi atunci când îndrăgostitul se gândeşte

mereu la obiectul iubirii lui şi simte un dor puternic, gândurile şi dorinţele lui se referă la propria bucurie şi propria emoţie, nu sunt o încercare de a empatiza cu celălalt şi de a-şi asuma răspunderea pentru el. Pe când în iubire exact despre asta e vorba. Iubirea e caracterizată de o mare răspundere pentru partener şi de autenticitate. Alte caracteristici indispensabile unei relaţii fericite sunt aprecierea, delicateţea, bucuria, empatia şi acceptarea defectelor.

Când ne simţim răspunzători în sens pozitiv pentru partenerul nostru, vrem să-i meargă bine şi evităm să facem ceva care-l poate răni. Îl tratăm cu respect, de-licateţe şi admiraţie. Responsabilitatea nu înseamnă să facem totul pentru el şi să uităm de noi înşine. Dim-potrivă, înseamnă să ne asumăm răspunderea şi pentru propriile noastre dorinţe şi nevoi şi să le comunicăm deschis. Numai aşa îi dau ocazia să se apropie de mine cu acelaşi respect şi cu aceeaşi apreciere. Într-o relaţie amoroasă, se poate şi trebuie să existe dorinţe şi idei diferite. Asta şi înseamnă autenticitate, să-ţi afirmi propriile dorinţe şi propria fiinţă. Tocmai pentru că au încredere unul în celălalt, partenerii se pot înfrunta cu calm atunci când e cazul. Oamenii care au o relaţie apropiată şi vie ştiu să facă faţă conflictelor. Se încred în faptul că iubirea rezistă unei confruntări. Perechile fericite nu au prea des ocazia să se certe. Îşi supraveghează atent copilul-umbră, iar partenerul nu are mai deloc parte de proiecţii negative deformate. De cele mai multe ori, se simte înţeles şi respectat. Probabil a devenit destul de clar până acum că, în relaţiile dificile, cel puţin unul dintre parteneri are în el un copil-umbră neconştientizat. Conflictele provocate de părţile sănătoase ale personalităţii sunt de regulă uşor de rezolvat. Adesea e suficient să se ajungă la o înţelegere pentru a înlătura problema. Astfel, perechea poate negocia, de exemplu, împărţirea treburilor

casnice şi a îngrijirii copiilor. Dacă ambii parteneri sunt în situaţia în care-şi pot asuma răspunderea şi-l pot aprecia pe celălalt pentru eforturile sale, aceste înţelegeri au un final fericit.

Oamenii care se iubesc de multă vreme sunt îngăduitori cu slăbiciunile partenerului şi-i pot aprecia calităţile. Nu-l mai idealizează la fel de puternic ca în etapa iniţială, a îndrăgostirii, dar o oarecare idealizare se păstrează. Cei doi se pot ciondăni, dar după aceea totul este din nou în regulă. Se pot certa şi pot ajunge la noi înţelegeri, însă disputele nu lasă în urmă cicatrici, deoarece partenerii se încred în mod fundamental unul în altul şi nu se îndoiesc de dragostea celuilalt.

Dar cum stau lucrurile cu sexul în cuplurile de durată, nu le piere cheful? Cele mai multe perechi fericite fac sex cu regularitate, chiar şi la vârste înaintate. În sexualitate, autenticitatea joacă un rol la fel de important ca în orice alt tip de cooperare. Când ambii parteneri se pot încrede unul în altul, se pot şi dărui unul altuia, iar atunci sexualitatea merge ca pe roate.

Bineînţeles că raporturile sexuale nu mai sunt la fel de frecvente şi de pasionale ca la început, când cei doi erau îndrăgostiţi, dar preferinţele partenerului sunt cunoscute mai bine. Dorinţele erotice depind şi de atractivitatea propriului corp percepută de fiecare dintre cei doi: lipsa apetitului sexual apare nu doar atunci când partenerul nu ni se mai pare atrăgător, ci în primul rând atunci când nu ne mai place propriul corp. Bărbaţii, la fel ca femeile, se percep cu plăcere ca o-biecte sexuale şi vor să arate bine în pat. Dacă nu aşa stau lucrurile, plăcerea actului sexual se reduce foarte mult. Există şi perechi fericite care nu fac sex, în special atunci când niciunul nu-i simte lipsa.

O altă caracteristică a cuplurilor fericite este că le face plăcere să regreseze din când în când, adică să re-vină la o

treaptă anterioară de dezvoltare. Partenerii se complac într-o dependenţă confortabilă, călduţă, în care îşi pot permite să redevină copii. Studiile au arătat că perechilor fericite le place să exerseze aşa-numitele „discuţii de copii”, deci uneori vorbesc foarte copilăros unul cu altul. Mulţi dezvoltă un fel de vorbire proprie, cu vorbe de alint speciale. Această regresie trebuie înţeleasă ca o abandonare plăcută în siguranţa ocrotitoare a parteneriatului.

Un mare avantaj e ca partenerii să fie cât se poate de asemănători. Există numeroase studii psihologice care au arătat că cei care se aseamănă trăiesc mult mai simplu împreună decât mult trâmbiţatele „contrarii care se atrag”. Atracţia aceasta există de cele mai multe ori doar la început. În fazele ulterioare ale relaţiei, contrariile se înţeleg cu greu. Existenţa unor valori, interese şi pasiuni comune, precum şi o identitate culturală comună uşurează extrem de mult înţelegerea dintre cei doi.

Acestea sunt câteva aspecte care definesc o relaţie fericită. Cred că-ţi poţi imagina acum cât de simplu poate fi să trăieşti într-un cuplu în care să te simţi bine şi iubit. N-ar fi frumos să te simţi în siguranţă şi li-ber în acelaşi timp? Cum ar fi dac-ai putea vorbi pur şi simplu cu partenerul şi i-ai putea arăta ce e important pentru tine, iar el ar intra în joc, şi aţi căuta împreună soluţii potrivite?

Poate îţi sună prea simplu ca să fie adevărat. Dar singura premisă de la care trebuie să porneşti este să iei curajos decizia să reflectezi, să-ţi recunoşti tiparul de copil-umbră şi să te dezbari de el.

În următorul capitol va fi vorba despre eul tău adult, care-ţi furnizează sprijinul şi forţa necesare pentru a duce la bun sfârşit această schimbare.

Întăreşte-ţi eul adult

În paragrafele următoare aş vrea să-ţi explic cum poate fi întărit eul tău adult. În acest scop, primul lucru pe care trebuie să-l faci este să ieşi din rolul victimei şi să-ţi asumi răspunderea pentru copilul tău umbră. Doar aşa vei reuşi să faci exerciţiile următoare în mod activ. Altfel vei citi rândurile din carte, probabil vei fi de acord cu ele în sinea ta, după care le vei uita la un moment dat, şi totul va rămâne neschimbat. Îţi poţi asuma responsabilitatea pentru propriul comportament doar dacă recunoşti realitatea aşa cum e. Partea ta adultă va putea să-şi ia răspunderea pentru copilul-um-bră numai dacă deschizi ochii şi recunoşti că el acţionează în tine. E o decizie care-ţi aparţine. Multora le vine greu s-o ia, pentru că schimbarea sperie. Vechiul nu e poate atât de frumos, dar îţi oferă încredere şi siguranţă. Desprinderea nu vine pur şi simplu din cer, ea trebuie exersată. La fel cum trebuie să exersezi un dans nou, un sport nou sau un instrument nou la care să cânţi, în ideea de a le stăpâni cândva, te antrenezi şi pentru a învăţa o nouă gândire, o nouă simţire şi un nou comportament. În paginile ce urmează, am adunat mai multe exerciţii cu ajutorul cărora te poţi dezbăra de vechile tale tipare şi poţi instala altele noi. Schim-barea depinde de tine.

Conştientizează „modul” în care te afli şi „resetează-te”

Cheia oricărei strategii de schimbare este *să-ţi dai seama* când te afli în modul copilului tău umbră, iar apoi *să te „resetezi”* în eul tău adult. Despre asta am scris câte ceva în capitolele intitulate „Filmul nostru 4D…” şi „Eul adult”.

Reamintesc aici pe scurt. Dacă vrei să te schimbi, trebuie mai întâi să înţelegi în ce constă problema ta. Ai făcut asta analizându-ţi copilul- umbră. În etapa următoare este indispensabil să conştientizezi, apelând la raţiunea ta adultă, că problema ta constă de fapt în nişte influenţe arbitrare care nu spun nimic despre valoarea ta personală, ci doar despre felul în care te-au crescut părinţii. Chiar dacă nu poţi încă simţi asta, cel puţin în plan raţional trebuie să-ţi fie clar că, la urma urmei, crezul tău interior nu are un conţinut real. Dă-ţi seama, de asemenea, că aceste credinţe sunt implicate până şi în cele mai neînsemnate dintre acţiunile tale, deci că acţionezi de obicei din perspectiva copilului tău umbră, că el ţi-a construit până acum realitatea. Cel mai uşor te poţi surprinde „în flagrant delict” în planul afectelor, de aceea e atât de important să cunoşti sentimentele care aparţin copilului tău umbră. Acestea sunt, de exemplu: ruşinea, vinovăţia, gelozia, senzaţia de gol interior, teama de abandon, teama de eşec, tristeţea, deznădejdea, apăsarea, ciuda şi furia. De îndată ce te încearcă aceste sentimente, ştii imediat că eşti „setat” în modul copilului-umbră.

Aici ai să obiectezi poate că există şi furie justi-ficată sau teamă întemeiată, care nu au de-a face cu copilul-umbră. Bineînţeles că aşa este, dar, atunci când aceste sentimente sunt justificate, îţi poţi da seama de asta la nivel raţional. În capitolul următor îţi voi arăta cum poţi deosebi sentimentele care provin de la copilul tău umbră – în care nu ar trebui să te mai încrezi – de restul sentimentelor tale.

Ca să te poţi surprinde „asupra faptului”, trebuie să devii *conştient de tine însuţi.* Conştientizarea de sine este alfa şi omega oricărei evoluţii ulterioare – lucru pe care am tot timpul ocazia să-l constat la clienţii mei. E nevoie de o anumită *disciplină mentală* ca să nu te mai afunzi în copilul-umbră, ci să te ridici, conştient de tine însuţi, cumva

deasupra ta şi *să „ te tragi singur de mânecă”* atunci când recazi. Teoretic, multor oameni le este clar acest lucru, dar nu transpun teoria în practică! *Dacă te surprinzi în mod repetat atunci când recazi în starea copilului-umbră şi reacţionezi trecând la eul tău adult, în minte ţi se vor întipări din ce în ce mai mult noi fluxuri de informaţie şi în curând vei reuşi să te „reprogramezi”, inclusiv pe plan afectiv, dezamorsând astfel vechile sentimente ale copilului-umbră.*

În acest scop, e nevoie să-ţi fixezi o *meta-atitudine* – convingerea, o dată pentru totdeauna, că, de fapt, copilul tău umbră este o pură proiecţie a copilăriei şi nu are nimic de-a face cu realitatea ta adultă. Am să-ţi înşir acum câteva afirmaţii care te vor ajuta să-ţi întăreşti eul adult. Sunt principii care vor juca un rol important în subcapitolele următoare, fiindcă îţi permit să îţi afirmi cu încredere punctul de vedere şi deschid uşa raţiunii.

Principii care-ţi întăresc eul adult

- Niciun copil nu se naşte rău.
- Copiii nu pot fi oameni răi.
- Copiii pot enerva şi pot fi solicitanţi, dar asta nu le afectează în niciun fel valoarea.
- E răspunderea părinţilor – înainte să devină părinţi – să se gândească dacă vor să-şi asume sarcinile aferente statutului de părinte.
- Copiii trebuie să se enerveze. Sunt total nea-jutoraţi şi trebuie să-i determine cumva pe adulţi să le satisfacă nevoile cele mai importante. Impulsul lor natural este: Să supravieţuiesc! Să mă fac mare! Să învăţ totul!
- Când părinţii sunt copleşiţi de sarcinile legate de creşterea copiilor, trebuie să ceară ajutor. Copiii nu pot face nimic în acest sens.
- E sarcina părinţilor să înţeleagă sentimentele şi nevoile copilului. Copilul nu e responsabil să înţeleagă şi să

satisfacă nevoile şi sentimentele părinţilor.

• E sarcina părinţilor să-l facă pe copil să se simtă bine-venit în lume şi să-l iubească. Copilul nu e obligat să se comporte astfel încât părinţii să-l poată iubi.

De acum înainte ar trebui să te observi atent ca să-ţi dai seama cât mai rapid când aluneci în modul copilului-umbră. Începe prin a învăţa să-ţi percepi propriile sentimente, iar asta poţi face cel mai bine atunci când încă sunt în curs de formare şi nu sunt foarte intense. Sentimentele foarte puternice se calibrează foarte greu. Deci observă-te foarte bine şi, de îndată ce sesizezi că recazi în starea afectivă a copilului-umbră, adoptă perspectiva observatorului, „resetează-te" în modul eului tău adult, ca să te poţi distanţa de ele. Din perspectiva observatorului vei putea, de exemplu, să-ţi dai seama că ai crescut, că eşti „om mare" şi că nu ai niciun motiv să te simţi inferior altcuiva. Vei putea să vezi că ai dreptul să reacţionezi, să argumentezi şi să te delimitezi, dacă vrei. Ştiu că acum probabil gândeşti următoarele: „Teoretic, mi-e clar de multă vreme acest lucru, şi totuşi nu pot schimba nimic". Te asigur că vom mai face multe în această carte ca să reuşeşti să-ţi întăreşti noile credinţe şi la nivel afectiv. Deocamdată e vorba de o schimbare de perspectivă, pe care o poţi face cu ajutorul raţiunii adulte. Faptul că sentimentele tale rămân în urmă nu e încă important acum. Important e ca măcar în plan raţional să înţelegi că acest copil-umbră este un produs al felului în care ai fost crescut, *nu eşti TU însuţi.*

Exerciţiu:
Cele două moduri de percepţie

Acest exerciţiu te învaţă să faci trecerea con-ştientă de la perspectiva subiectivă la perspectiva observatorului, pe care le vom numi „moduri de percepţie". În primul mod, mă identific total cu mine şi cu sentimentele mele, deci privesc totul dintr-o perspectivă subiectivă. Aici poate fi

vorba de sentimentele copilului-umbră, dar şi de părţi sănătoase ale personalităţii mele. Al doilea mod este perspectiva observatorului: mă identific cu raţiunea mea care gândeşte clar, cu eul meu adult.

Pentru acest exerciţiu, aminteşte-ţi un conflict pe care l-ai avut cu partenerul tău de cuplu sau cu altcineva şi în care a fost implicat copilul tău umbră. Cel mai bine e să nu iei un conflict foarte grav, ci unul de intensitate mică sau cel mult medie, ca să înţelegi principiul acestui exerciţiu. Deci, imaginează-ţi o situaţie foarte concretă în care ai avut un diferend cu cineva sau în care ai evitat o dispută conformându-te – încă o dată – cerinţelor.

1. Instalează-te în primul mod de percepţie, al copilului-umbră. În acest scop, cel mai bine e să te poziţionezi într-un anumit loc în încăpere. Priveşte-ţi partenerul de dispută din perspectivă subiectivă, deci prin ochii copilului-umbră, şi dă-ţi seama ce gândeşti despre el, ce motive şi intenţii îi atribui şi cum te face asta să te simţi. După ce ai făcut toate acestea, detaşează-te total de sentimentele tale. Cel mai bine ar fi să-ţi abaţi pentru scurt timp atenţia cu o altă îndeletnicire sau să te concentrezi asupra propriului corp – de la picioare până la cap. Ca să-ţi distragi atenţia poţi să te gândeşti, de pildă, să găseşti câte un popor cu fiecare literă a alfabetului.
2. După ce te-ai detaşat de copilul-umbră, poţi trece în cel deal doilea mod de percepţie, perspectiva observatorului. De la înălţimea eului tău adult, priveşte-te pe tine şi pe partenerul de interacţiune şi urmăreşte-i pe amândoi de la distanţă. Îţi poţi chiar imagina că nu e vorba despre tine, ci despre un alt om care simte şi ac-ţionează ca tine, pentru a te distanţa cât mai mult posibil de persoana ta. Apoi închipuie-ţi că eşti un judecător sau o judecătoare imparţială care judecă acest caz.

- Cum îţi percepi din afară copilul-umbră?
- Analizează-ţi propriile credinţe, sentimentele şi comportamentul.
- Ţi se pare că sentimentele şi comportamentul copilului tău umbră sunt adecvate şi-tuaţiei?
- Dacă ai fi propriul tău antrenor, ce sfat ţi-ai da?

Poţi face acest exerciţiu oricând vrei, pentru diverse situaţii şi conflicte. El este baza tuturor schimbărilor şi al echilibrării sinelui. În următorul exerciţiu mai facem un pas. Până acum era vorba să treci cât mai rapid de la perspectiva subiectivă la perspectiva observatorului. Ei bine, există şi o a treia perspectivă, şi anume a celuilalt. Pe aceasta o poţi accesa cu ajutorul empatiei. O vom pune pe a doua poziţie, pentru că încheiem mereu cu perspectiva observatorului. Aşadar, cele trei moduri de percepţie sunt următoarele:

1. Perspectiva subiectivă: Mă identific cu copilul meu umbră (sau cu părţile sănătoase ale sinelui meu şi ale vieţii mele sufleteşti).
2. Perspectiva empatiei: Mă identific cu sentimentele partenerului de interacţiune.
3. Perspectiva observatorului: Mă văd pe mine şi pe partener din afară.

Ideal este să ajungi să treci fără probleme de la un mod la altul. Nu e neapărat nevoie să-ţi schimbi poziţia în spaţiu, aceasta e doar o metodă care te ajută să-ţi schimbi mai uşor perspectiva. Mulţi oameni au o preferinţă deosebită pentru una dintre perspective. De exemplu, copiii-umbră adaptabili, care au nevoie de ataşament, sunt de cele mai multe ori în perspectiva empatică, adică se identifică adesea mult mai puternic cu dorinţele celuilalt decât cu ale lor. Empatizează cu partenerul de discuţie ca să-şi dea seama ce aşteaptă acesta de la ei. Fiindcă sunt atenţi la sentimentele lui, nu se pot lua şi pe ei înşişi în calcul. Aşa cum am mai spus, ei

reuşesc să devină conştienţi de sine abia atunci când sunt singuri.

Pe de altă parte, copiii-umbră autonomi, preocupaţi constant de apărarea graniţelor proprii, se află adesea în primul mod de percepţie, adică simt doar suferinţa lor, nu şi pe a partenerului. Le vine greu să fie empatici, căci sunt prea ocupaţi cu apărarea graniţelor personale.

Oamenii care adoptă de cele mai multe ori perspectiva observatorului abia dacă au contact cu sentimentele lor sau cu ale altora. Sunt foarte obiectivi, dar profunzimea emoţională le lipseşte aproape cu desă-vârşire. De cele mai multe ori simt prea puţin. Îşi privesc lumea şi semenii din afară, fără a participa cu adevărat la ce se întâmplă. Mulţi au adesea sentimentul că sunt într-un simplu „mod de funcţionare”.

Gândeşte-te dacă ai tendinţa de a adopta unul sau altul dintre aceste moduri. Poţi trece uşor de la unul la altul?

Exerciţiu:
Cele trei moduri de percepţie

Pentru acest exerciţiu poţi lua acelaşi conflict ca la exerciţiul de mai sus. Fiindcă ai adoptat deja primul mod de percepţie, adică poziţia copilului tău umbră, poţi omite acest pas şi intra direct în al doilea mod. Intră deci în pielea celuilalt şi priveşte- te cu ochii lui. Ce simte faţă de tine? După ce ai explorat suficient această perspectivă, scutură-te din nou de toate sentimentele, treci în al treilea mod, adică în poziţia observatorului, şi analizează situaţia ca un judecător imparţial, din perspectiva eului tău adult. Aici sentimentele nu joacă niciun rol, foloseşti o argumentaţie obiectivă, pe care o duci la capăt într-o manieră cvasineutră. Încheie analiza dându-ţi câteva sugestii de comportament din postura de consilier propriu sau adoptând o nouă atitudine interioară.

Cele trei moduri de percepţie formează baza capa-citătilor de a gestiona conflictele, de a empatiza şi de a evalua obiectiv evenimentele. Dacă ai tendinţa să rămâi într-o anumită poziţie perceptivă, exersează adoptarea celorlalte perspective în viaţa de zi cu zi. De exemplu, dacă te identifici adesea cu sentimentele celuilalt (al doilea mod de percepţie), antrenează-te conştient ca, în discuţii, să percepi mai mult din ceea ce simţi tu. Întreabă- te: Cum mă simt cu tine? Ce vreau? Care sunt dorinţele şi nevoile mele? Încearcă să rămâi în legătură cu sentimentele tale, chiar dacă sunt prezente şi alte persoane.

Dacă, dimpotrivă, îţi vine greu să adopţi perspectiva empatică, exersează în mod conştient să te pui în locul celuilalt. Acordă atenţie următoarelor întrebări: În ce situaţie se află? Care este problema lui? Ce sentimente are? Dacă exersezi empatia, vei observa că relaţiile tale vor deveni mult mai armonioase.

Dacă eşti preponderent „setat" în al treilea mod, deci adopţi adesea perspectiva observatorului, dă-ţi voie să te instalezi mai des în prima poziţie şi să fii tu însuţi. Fii atent la sentimentele tale şi lasă-te să simţi ceea ce simţi. Fă tot ce-ţi stă în putere ca să aduci mai multă plăcere şi vitalitate în viaţa ta. Ai nevoie să formezi o legătură mai bună cu tine însuţi. Vei găsi ceva mai târziu alte câteva exerciţii pe această temă.

Deosebeşte faptele de interpretări

După cum am mai spus, suntem puternic condiţionaţi să ne încredem în sentimentele noastre pentru că ele ne direcţionează acţiunile şi ne pun în mişcare – cuvântul *emoţii* provine din latinescul *emovere,* „ieşire din". Cea mai mare provocare este să nu dăm crezare tuturor acestor sentimente. Dacă ele izvorăsc din copilul-umbră, atunci sunt sfetnici răi. Trebuie deci să învăţăm să ni le reglăm. Din

păcate, sentimentele provenite de la copilul nostru umbră ni se par la fel de reale ca acelea care rezultă din părţile sănătoase ale personalităţii noastre. În plus, modul în care le percepem este rezultatul unei predispoziţii genetice: extra-vertiţii îşi trăiesc sentimentele – şi pe cele bune, şi pe cele rele – mai intens decât introvertiţii. Viaţa sufletească a introvertiţilor e mai echilibrată, mai puţin dramatică. Cum putem însă deosebi sentimentele noastre îndreptăţite de cele ale copilului- umbră? Şi, pe de altă parte, nu sunt şi sentimentele copilului nostru umbră întemeiate? Primesc uneori scrisori de la cititori care-mi spun că, în fond, copilul lor umbră face parte din ei şi, ca atare, sentimentele lui sunt şi ele întemeiate. Dar nu e chiar aşa. Putem formula situaţia astfel: programele care rulează în copilul nostru umbră reprezintă un software defect; părinţii noştri şi celelalte figuri de ataşament ne-au cauzat o mică „eroare de programare”. Şi atunci trebuie să recunoaştem că sentimentele care rezultă din copilul-umbră se bazează pe premise false şi pe interpretări neconforme cu realitatea. Aici conceptul de proiecţie, prezentat anterior, joacă un rol important. Când suntem captivi în copilul nostru umbră, suntem în mare pericol să proiectăm asupra celuilalt interpretări greşite, cum face, de exemplu, Julia care, conform crezului ei: „Nu sunt destul de bună”, vede în Robert o superioritate exagerată şi se simte respinsă de el şi inferioară. Dacă vrea să-şi schimbe acest sentiment, nu trebuie să mai spere că Robert, care se teme de ataşament, se va apropia în fine de ea, ci ar trebui să-şi pună sub semnul întrebării crezul interior şi interpretarea pe care o dă realităţii. Îţi reamintesc că, atunci când suntem captivii copilului nostru umbră, avem percepţii egocentrice. Copiii mici raportează la ei tot ce se întâmplă. Li se pare că ei sunt motivul pentru care părinţii lor şi alţi oameni se comportă aşa, şi nu altfel. Dacă tata îl bate, copilul gândeşte: „Eu am

greşit”, nu: „Tata e prea agresiv”. Dacă mama îi zâmbeşte, copilul simte că e în regulă. Stima de sine oglindită ne împinge şi la maturitate să luăm mult prea personal comportamentele semenilor noştri. Când provin din copilul nostru umbră, sentimentele sunt sfetnici foarte răi şi e mai bine să nu-i ascultăm.

Gândeşte-te acum la cel puţin trei situaţii din viaţă când sentimentele nau făcut decât să agraveze un conflict, un afront sau o situaţie aparent fără ieşire şi notează-le în agenda ta.

Exerciţiu:
Revino la realitate

Alege o situaţie din viaţa ta în care ai avut un conflict, un diferend cu altcineva şi analizeaz-o după cum urmează:

Comportamentul lui X

(Notează comportamentul obiectiv al persoanei cu care ai avut conflictul, aşa cum ar fi el perceput de o a treia persoană neutră, de exemplu: „Adeseori partenerul meu nu mă ascultă cu atenţie şi mă întrerupe când vorbesc”.)

Interpretarea pe care o dau comportamentului

(de exemplu: „Nu sunt important pentru el, nu-l interesează ce se petrece în mine.”)

Căreia dintre credinţele mele îi corespunde această interpretare?

(de exemplu: „Nu sunt important.”)

Cum mă simt când gândesc astfel?

(de exemplu: „Trist şi furios.”)

Caută cel puţin trei explicaţii alternative ale comportamentului menţionat mai sus.

(de exemplu: „1. Celălalt este extravertit şi de aceea foarte nerăbdător. 2. Îi cer prea puţină atenţie şi povestesc cu voce prea stinsă şi cu reţinere. 3. Într-adevăr, nu e interesat, dar asta nu are a face cu mine,

pentru că stima mea de sine nu depinde de felul în care se comportă el faţă de mine. Comportamentul lui spune mai degrabă ceva despre el.”)

Obişnuieşte-te să deosebeşti faptele de interpretări. În acest scop, e foarte util dacă eul tău adult se află în modul observatorului.

Ieşi dintr-o încurcătură

Dacă sunt într-o încurcătură cu o altă persoană, am cu ea un conflict real sau potenţial. „Încurcătură înseamnă că nu mi-e clar în ce măsură conflictul e alimentat de celălalt (prin atitudini, comportamente, sentimente etc.) şi în ce măsură trebuie să-mi asum eu răspunderea. Julia e într-o încurcătură cu Robert pentru că ea preia aproape integral răspunderea pentru faptul că el nu se „lasă prins” cu adevărat în relaţia cu ea. Pe baza interpretării greşite pe care copilul ei umbră o dă situaţiei, anume că imperfecţiunea ei e motivul pentru care Robert evită apropierea, Julia consideră că ea e singura cauză a problemei şi se străduieşte să fie mai bună şi mai frumoasă pentru el. Dacă vrea să iasă din încurcătură, ar trebui să treacă în al treilea mod de percepţie şi să facă următoarele:

1. Să ridice mental un perete de sticlă între ea şi Robert;
2. Să analizeze atent în ce măsură comportamentul lui Robert depinde de ea sau a contribuit la apariţia acestei situaţii. Atunci i-ar putea atribui responsabilitatea corectă;
3. Să-şi dea seama apoi dacă purtarea lui spune cu adevărat ceva despre valoarea ei;
4. Să analizeze în ce fel a contribuit ea la situaţia creată;
5. Odată stabilită contribuţia fiecăruia, să-l lase pe Robert să-şi asume răspunderea pentru comportamentul, sentimentele sau proiecţiile lui, iar ea să şi-o asume exclusiv pentru aportul ei.

Prin acest exerciţiu, Julia şi-ar putea da seama că, de fapt,

comportamentul lui Robert are drept cauză frica lui de angajament şi nu spune nimic despre valoarea ei. Ea şi-ar asuma răspunderea pentru aportul ei, anume pentru faptul că se agaţă prea puternic de el. Pe baza acestei analize serioase, Julia ar putea lua alte decizii, cum ar fi să se ocupe de acum încolo mult mai mult de ea însăşi şi să-şi vadă de treabă. Poate ar ajunge şi la concluzia că merită să se gândească dacă nu cumva ar fi mai bine să se despartă de Robert.

Robert, pe de altă parte, ar putea recunoaşte că are responsabilitatea să nu mai proiecteze asupra Juliei imaginea mamei lui. Ar putea înţelege că dorinţa Juliei ca el să se implice mai mult în relaţie este cât se poate de rezonabilă şi că nu mai e un băieţel care trebuie să se supună unei femei acaparatoare. Asta l-ar putea face să privească cu mai multă deschidere relaţia şi să se încreadă mai mult în partenera lui.

Dacă ar face amândoi acest exerciţiu, ar putea discuta între ei, de la nivelul meta-atitudinilor, dorinţa de evadare a lui Robert şi tendinţele sufocante ale Juliei, şi s-ar putea reflecta unul pe altul. Relaţia lor ar avea foarte mult de câştigat.

Argumente solide în locul intuiţiei

Dacă vrei să deosebeşti sentimentele corecte de cele greşite, trebuie să te simţi sigur de punctul tău de vedere. Argumentele bune sunt cea mai bună metodă. Aşa cum am mai spus, când e vorba de sentimentele copilului- umbră, intuiţia noastră e adesea un sfetnic rău. Raţiunea lucrează mult mai precis, de aceea ar trebui s-o consultăm mai des. Să rămânem la exemplul de mai sus, în care copilul-umbră al Juliei crede că e responsabil de distanţarea lui Robert. Dacă ar vrea să-şi dea seama cât de corectă e această apreciere, ea ar trebui să se „reseteze” în al treilea mod de

percepţie şi s-o analizeze pe baza argumentelor. Demonstraţia ei raţională ar putea fi următoarea:

Pro: Îl calc pe nervi pe Robert cu văicărelile şi cererile mele sufocante. Din cauză că sufăr, m-am îngrăşat trei kilograme. Nu îi dau destulă libertate.

Contra: Nu m-aş plânge dacă Robert ar fi ceva mai ataşat şi şi-ar face mai des timp pentru mine. Nu cred că cer prea mult dacă îmi doresc să petrecem împreună cel puţin trei seri pe săptămână. În afară de asta, e normal să mă aştept ca el să fie de acord să ne facem planuri de vacanţă împreună, pentru că dorinţa mea de a avea o relaţie previzibilă şi de a putea plănui pe termen mai lung sunt la fel de îndreptăţ ite ca dorinţ a lui de flexibilitate şi spaţiu. În ceea ce priveşte libertatea, Robert e singurul care decide în relaţ ia noastră. De fapt, mereu e vorba doar de nevoile lui. Îmi permite să-i fiu alături doar când vrea el ş i nu face compromisuri în această privinţă. Într-o relaţie faci însă şi compromisuri. Un bărbat care nu mă mai iubeş te doar pentru că m-am îngrăş at trei kilograme nu e capabil să iubească. În rest, Robert a avut ş i în alte relaţ ii probleme de apropiere, în afara cazului în care femeia nu s-a bazat deloc pe el, cum a fost cu afurisita aia de Valerie.

Bonus: ... Îmi trece prin minte că l-am părăsit pe Chris pentru Robert. Chris era mult mai capabil să aibă o relaţie. Poate că am eu însămi o problemă cu apropierea ş i distanţ area în relaţ ie ş i ar trebui ş i eu să mă ocup de acest aspect...

De fiecare dată când îţi dai seama că un lucru ţi se pare adevărat doar pe baza unor sentimente, resetează-te în al treilea mod de percepţie şi verifică- ţi impresia.

Ia-ţi copilul-umbră de mână

Până acum ai învăţat multe: ţi-ai descoperit copilul-um-bră, cu tot cu credinţele lui vătămătoare şi cu mecanismele lui defensive, şi ai făcut cunoştinţă şi cu adultul din tine. În

plus, ştii cum să separi copilul-umbră de adult, adoptând diferite perspective, şi te-ai antrenat să aduci argumente raţionale. Ai acumulat cunoştinţe despre cum să-ţi consolezi copilul-umbră şi cum poţi să treci peste sentimentele negative. Făcând exerciţiile, poate ai observat că uneori eşti puţin trist când te întâlneşti în mod conştient cu copilul tău umbră. Poate că simţi cât de rănit, furios, trist şi pierdut se simte. Tocmai de aceea nu e suficient să ne recunoaştem copilul-umbră, să-l dăm pur şi simplu la o parte şi să adoptăm punctul de vedere al eului adult. Trebuie mai întâi să-l acceptăm cu blândeţe, să-i dăm atenţie şi să-l consolăm. Atunci va fi mult mai simplu să-i explici că nu mai are putere asupra vieţii tale actuale, pentru că vremea lui a trecut, iar tu ai crescut mare.

Poţi pune foarte bine în practică cunoştinţele pe care le-ai dobândit până acum pentru a comunica nemijlocit cu copilul-umbră din tine şi a-l consola: cu ajutorul eului tău adult poţi conştientiza că, de fapt, credinţele tale negative sunt rezultatul felului cum ai fost crescut şi nu reprezintă realitatea. Însă copilul tău umbră nu va fi convins aşa uşor. Vechile influenţe sunt prea adânc întipărite în sentimentele lui. De aceea e important să ajungi la el în plan emoţional, iar asta poţi s-o faci doar dacă-l accepţi. Acceptarea copilului-umbră e un pas fundamental spre vindecare. De îndată ce spui „da” unui lucru, îţi anihilezi rezistenţa pe care-o ai faţă de el. Recu-noscând în plan profund că aceste răni există, recunoşti dreptul tău de a fi exact cel care eşti. Dacă reprimi copilul-umbră şi rănile lui, continui nedreptatea pe care acesta a suferit-o din partea părinţilor tăi: sentimentele şi rănile lui interioare sunt din nou ignorate şi negate. Să te vindeci înseamnă să devii întreg. Dacă îţi accepţi această parte a personalităţii tale, devii întreg. Copilul-umbră, care a trăit o existenţă ascunsă şi care din această cauză a generat sentimente şi tipare cu

atât mai distructive, îşi găseşte acum refugiu în tine. Cu cât se simte acceptat mai profund, cu atât se linişteşte mai uşor.

Exerciţiu:
la-ţi copilul-umbră de mână

1. Închide ochii şi intră în contact cu copilul tău umbră. Poţi face acest lucru dacă-ţi rosteşti cu voce tare credinţele negative şi le simţi în sinea ta. Probabil îţi poţi evoca mai uşor copilul-umbră dacă te gândeşti la o situaţie în care a fost sau este foarte activ. Poate fi o situaţie din copilăria ta sau din viaţa ta de adult. Imaginează-ţi situaţia şi dă-ţi seama cum se simte copilul-umbră. Poate revin sentimente vechi, cum ar fi teama, apăsarea, furia, tristeţea sau ruşinea. Îl vei regăsi în ele.
2. Respiră adânc, din abdomen, şi spune-ţi: „Da, aşa e. Acesta este copilul meu umbră. Bietul meu copil, poţi în sfârşit să stai aici în linişte. Te simt şi te iau în serios. Fii bine-venit!”
3. Continuă să respiri adânc. Empatizează cu copilul tău umbră. Asigură-l că de acum încolo vei fi mereu alături de el, că nu va mai fi vreodată singur. Spune-i că tu, adultul interior, vrei să-l iei de mână şi să-i explici lumea, ca să simtă în sfârşit în sinea lui că e bine-venit şi acceptat aşa cum este.

Cu cât îţi accepţi mai mult copilul-umbră, cu atât acesta devine mai calm, pentru că se simte luat în seamă şi acceptat. Integrează acest exerciţiu în viaţa ta de zi cu zi şi repetă-l cât mai des.

Trebuie să ai grijă însă ca nu cumva copilul-umbră să preia din nou conducerea în comportamentul tău. Poate deveni temător şi deprimat, poate vrea să fugă sau chiar să lovească. Dar adultul hotărăşte ce va face. E la fel ca-n viaţa reală: în cazul în care copilul se teme să meargă la dentist, părintele iubitor îl ia de mână şi-l ajută să suporte consultul. Nu lasă copilul să conducă anulând vizita la dentist. La fel,

nu-i permite copilului să chiulească pentru că acesta nu are chef să meargă la şcoală. Acelaşi lucru ţi-l poţi imagina cu copilul tău umbră: îl asculţi şi-i permiţi să-ţi povestească temerile şi grijile lui, dar, în cele din urmă, tu decizi, folosindu- te de raţiune şi de argumentele ei bune – deci de eul tău adult –, ce se va întâmpla.

Strategii de zi cu zi pentru vindecarea copilului-umbră

Rezolvarea exerciţiilor pe care ţi le-am prezentat până acum şi care servesc vindecării pe termen lung a copilului tău umbră necesită un anumit timp. Însă, în viaţa ta de zi cu zi, nu ai mereu timp să porţi discuţii îndelungate cu el sau să faci trecerea între cele trei moduri de percepţie. În încurcăturile cotidiene, în care-ţi surprinzi copilul-umbră în acţiune, ai nevoie de intervenţii din scurt, cu efect rapid. De aceea am conceput câteva strategii percutante pentru situaţii obişnuite. Lista nu e în niciun caz completă; dă-ţi frâu liber creativităţii şi imaginaţiei ca să-ţi găseşti strategiile personale. E important să pui la punct câteva care ţi se potrivesc şi cel mai bine ar fi să le notezi în scris, ca să le ai la dispoziţie în orice moment al zilei şi să nu fii nevoit să te gândeşti prea mult până să le aplici.

Vorbe de încurajare

Frazele scurte de încurajare sunt adesea suficiente pentru a linişti copilul- umbră şi a putea să treci într-o altă stare. Închipuie-ţi că eşti tatăl cel bun sau mama cea bună a copilului tău umbră, cel sau cea care-l linişteşte şi-l consolează. Asta înseamnă să adopţi o atitudine blândă şi afectuoasă faţă de copilul tău umbră şi să vorbeşti cu el în forul tău interior. De exemplu, dacă-ţi dai seama că o vorbă critică spusă de altcineva te răneşte, i-ai putea spune astfel copilului tău umbră: „Ei, nu-i nimic. Nu-i nicio problemă dacă mai facem şi câte o mică greşeală”. Sau, dacă-ţi seama

că te simţi inferior cuiva, îi poţi spune: „Dragul meu, omul ăsta nu e mama/tata. Acum am crescut mari şi suntem pe picior de egalitate cu el”.

Uneori te poate ajuta să-ţi imaginezi că-ţi mângâi copilul-umbră pe creştet sau că-l iei de mână. Să nu ţi se pară ridicol să te comporţi astfel cu tine însuţi! Pur şi simplu încearcă şi vezi ce se întâmplă – oricum nu te aude nimeni. Vei simţi că-ţi face bine, iar copilul tău umbră te va lăsa în pace.

Gândeşte-te la cel puţin trei împrejurări obişnuite care-ţi stârnesc copilul- umbră şi găseşte pentru fiecare o vorbă sau chiar un gest de încurajare. Notează totul în agendă.

Afirmaţii categorice

Uneori poate fi util să te comporţi drastic cu copilul tău umbră, pentru că el are tendinţa să-şi plângă de milă. Asta se întâmplă adesea în cazul suferinţelor din dragoste. Chiar şi atunci când sentimentele copilului-umbră devin prea puternice, când e copleşit de teamă, de exemplu, o afirmaţie categorică poate fi benefică. Şi cu copiii noştri suntem uneori mai severi. Dacă te surprinzi intrând în spirala gândurilor negative şi a scenariilor sumbre, poţi spune pe un ton mai energic: „Nu-i nimic. Nu eşti singurul care suferă”, „Termină cu prostiile, me-reu vechea poveste!”, „Temerile tale nu s-au confirmat niciodată, eşti vocea fricii mele, un sfetnic rău” ş.a.m.d.

Stabileşte-ţi cel puţin trei afirmaţii categorice cu care să-ţi pui la punct copilul-umbră şi notează-le.

Surse de energie

Imaginile mentale au o putere extraordinară – în sens negativ, poţi observa asta de fiecare dată când îţi închipui vreun scenariu deprimant. Însă îţi poţi folosi forţa imaginaţiei şi pentru imagini pozitive. Caută-ţi în minte o sursă de putere, o imagine care să aibă efect liniştitor şi/sau

care să te binedispună când temerile copilu-lui-umbră se fac simţite. Poate fi un peisaj preferat sau o situaţie din trecut în care te-ai simţit puternic şi competent sau pur şi simplu fericit (care nu-ţi trezeşte amintiri nefericite). Îţi poţi imagina orice situaţie sau poţi împrumuta o imagine de film, de pildă din *Războiul stelelor* sau *Stăpânul inelelor.* Important e ca ea să-ţi transmită un sentiment de forţă interioară şi siguranţă. Această imagine va deveni sursa ta personală de energie.

Acum ridică-te şi închipuie-ţi că te cufunzi în sursa ta de energie. Activează-ţi toate simţurile. Ce vezi? Ce sunete şi foşnete auzi? Simţi vreun miros? Cum te simţi? Cum se simte corpul tău? Găseşte un nume sursei tale de energie şi desenează în agendă un simbol care s-o reprezinte (poate fi ceva foarte simplu).

Dacă te surprinzi în viaţa de zi cu zi în modul copilului-umbră, îţi poţi găsi forţa interioară în sursa ta de energie, pe care o poţi accesa oricând.

Posturi de putere

La fel ca imaginile mentale, şi postura corporală are o influenţă nemijlocită asupra dispoziţiei noastre. Starea de spirit şi corpul se influenţează reciproc, lucru care rezultă clar din multe studii psihologice - Poţi deci folosi atitudini corporale pentru a te reseta rapid din modul copilului-umbră în modul eului adult, aşa cum ai exersat deja.

Exerciţiu:
Posturi care sugerează putere

1. Ridică-te în picioare şi adoptă o postură comodă, cu picioarele ferm pe podea şi cu genunchii uşor

flexaţi. Imaginează-ţi o situaţie în care te simţi foarte puternic, fie că e atunci când faci sport, când ai obţinut un succes personal sau pur şi simplu o clipă fericită din viaţa ta particulară. Poţi alege ca imagine şi sursa ta de energie din subcapitolul anterior.

2. Coboară privirea sau închide ochii. Cufundă-te în imaginea respectivă. Ce vezi? Ce sunete auzi? Simţi vreun miros sau vreun gust? Cum simţi pământul de sub picioare? Ce senzaţii ai? Lasă această situaţie fericită să acţioneze asupra întregului tău corp şi fii atent şi la respiraţie. Cum respiri când te simţi puternic? Încearcă să-ţi dai seama ce simţi în mâini, în picioare, în tălpi, în posterior, în torace, în umeri şi în cap. Cum te simţi într-o postură care sugerează putere? Îndreaptă- ţi spatele şi găseşte postura care se potriveşte perfect cu această stare. Ea este de acum încolo postura ta personală de putere. Găseşte una echivalentă şi pentru atunci când stai jos.

De îndată ce simţi că aluneci în modul copilu-lui-umbră, adoptă această postură şi treci în eul tău adult. Dacă repeţi suficient de des acest lucru, îţi vei condiţiona corpul şi creierul ca, dacă-ţi schimbi postura, să-ţi schimbi automat şi dispoziţia cu una mai bună.

Acum, după ce ţi-am întărit eul adult şi am pus copilul-umbră din tine la locul lui, aş vrea să ţi-l prezint pe copilul tău lumină, care simbolizează atât resursele tale interioare, cât şi starea în care doreşti să ajungi.

*

Vezi, de exemplu, prelegerea lui Amy Cuddy la https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are. (n.aut.)

Fă cunoştinţă cu copilul tău lumină

Copilul-lumină este simbolul părţilor sănătoase ale personalităţii noastre, care coexistă în noi cu cele problematice. El semnifică potenţialul nostru de a ne bucura şi de a ne simţi bine. Aminteşte-ţi cum te jucai în copilărie, uitând de tine, şi cum râdeai zgomotos. Aminteşte-ţi cât de relaxat priveai lumea şi cum mul-te dintre regulile tale actuale care despart frumosul de urât sau binele de rău pe atunci nici nu existau. Lucrurile erau pur şi simplu aşa cum erau. Interesant e că toţi oamenii, chiar şi cei care au trăit experienţe cu adevărat cumplite în copilărie, îşi amintesc de a-ceastă uşurinţă a lucrurilor. Forţa care reiese din asemenea amintiri este copilul tău lumină. El este suma tuturor trăsăturilor care te fac să fii viu, curios, puternic. Când apelăm la el, vrem de fapt să vedem ce influenţe şi trăsături pozitive porţi în tine. Făcând cunoştinţă cu el, capeţi acces la întregul tău potenţial creator, adult, cu ajutorul căruia îţi poţi remodela astăzi atitudinile şi imaginea de sine. Din perspectiva copilului-lumină, îţi poţi transforma apoi vechile credinţe în altele utile, care să te sprijine. În cele ce urmează vom căuta aşadar punctele tale forte şi sursele tale de energie şi vom trece de la mecanismele de apărare la mecanismele de inversare a crezului interior, cu ajutorul cărora îţi vei putea modela relaţiile în mod constructiv şi fericit. Nu e vorba să te reinventezi, fiindcă, în cea mai mare parte, nu e nimic în neregulă cu tine. Până acum am studiat şi schimbat acele atitudini şi comportamente de care tu însuţi te îndoiai şi care-ţi afectau fericirea în relaţie; de acum încolo ne

adresăm părţii pozitive din tine, resurselor tale. Vreau să-ţi arăt, tot pe baza unor exerciţii, cum poţi extinde şi întări tot ce e bun şi „uşor” în tine.

Exerciţiu:
Amintirile frumoase ale copilăriei

Vom începe încă o dată cu un mic exerciţiu de imaginaţie, care, de data asta, ar trebui să te ajute să-ţi aminteşti de partea frumoasă a copilăriei. Răspunde, aşadar, la următoarele întrebări:

- Care era jocul tău preferat în copilărie?
- În ce loc îţi plăcea să stai mai mult?
- Cu cine îţi plăcea să te joci?
- Care era jucăria ta preferată?
- Care era mâncarea ta preferată?
- Care era mirosul tău preferat?
- Descrie unul dintre cele mai frumoase mo-mente din copilăria ta.

Încearcă să simţi ce declanşează amintirile tale frumoase în tine şi notează totul în agendă.

Exerciţiu:
Descoperă-ţi credinţele pozitive

Ne vom ocupa acum de credinţele tale pozitive. Pentru acest exerciţiu şi următoarele, ia o a doua coală mare de hârtie (cel puţin A4) şi creioane colorate.

Desenează pe coală o altă siluetă de copil. Spre deosebire de a copilului-umbră, aceasta trebuie să fie foarte colorată şi veselă, pentru că va re-prezenta copilul tău lumină (vei găsi şi pentru ea un exemplu pe dosul copertei din spate). Copi-lul- lumină va deveni starea spre care aspiri şi de aceea trebuie să corespundă şi din punct de vedere vizual. Asta te va motiva şi-ţi va face poftă de noi experienţe. Desenează-ţi deci copilul- lumină cât poţi tu de frumos, ca şi cum ai vrea să câştigi un concurs de

desen. Desenează-i şi faţa, părul şi, dacă vrei, decorează toată pagina pe gustul tău.

Vom descoperi acum crezul tău pozitiv. Pentru asta, vom parcurge doi paşi: mai întâi vom vedea ce credinţe pozitive ai preluat de la părinţi sau de la alte persoane care te-au îngrijit, iar apoi vom inversa credinţele fundamentale ale copilului tău umbră, transformându-le în opusul lor.

1. Credinţe pozitive provenite din copilărie

Dacă relaţia ta cu părinţii este suficient de bună încât vrei să-i ai pe lângă copilul tău lumină, scrie-i pe mama şi pe tata sau pe cei care te-au îngrijit de o parte şi de alta a siluetei desenate, în dreptul capului, şi gândeşte-te de această dată ce însuşiri bune au avut. Ce au făcut corect? Notează.

Exemplul Juliei:

Mama: Era iubitoare, a avut grijă de mine.

Tata: Era iubitor şi grijuliu.

Dacă nu vrei să-i ai pe părinţi alături de copilul tău lumină pentru că relaţia ta cu ei este sau a fost dificilă, atunci poţi fie să omiţi integral această parte a exerciţiului, fie să notezi însuşirile bune ale părinţilor tăi pe o altă foaie şi să scrii apoi în copilul tău lumină doar credinţele pozitive pe care le-ai preluat de la ei.

Poate că o bunică iubitoare, o vecină simpatică sau un profesor înţelegător ţi-a oferit căldură în copilărie? Poţi nota această persoană acolo.

După ce ai notat trăsăturile pozitive ale figurilor tale de ataşament, încearcă să-ţi dai seama: ce credinţe pozitive ai dobândit de la ele? Ca să te ajut, am întocmit o listă.

- Sunt iubit.
- Sunt valoros.
- Sunt suficient de bun.

- Sunt bine-venit.
- Sunt sătul.
- Primesc suficient.
- Sunt deştept.
- Sunt frumos.
- Am dreptul la fericire.
- Am voie să fac greşeli.
- Merit să fiu fericit.
- Viaţa e uşoară.

I *I*

- Am voie să fiu eu însumi.
- Am şi eu voie să fiu uneori povara cuiva.
- Am voie să mă apăr.
- Am voie să am propria mea părere.
- Am voie să am şi eu sentimente.
- Am voie să mă delimitez.
- Mă descurc eu.

Dacă ai găsit mai multe credinţe pozitive, alege cel mult două dintre ele şi scrie-le în interiorul siluetei de copil, în zona pieptului. Şi aici ne vom limita – la fel ca în cazul credinţelor negative – la câteva, ca să poţi lucra mai uşor cu ele în viaţa de zi cu zi.

2. Inversarea credinţelor fundamentale

A venit momentul să lucrăm cu principalele credinţe negative pe care le-ai identificat mai devreme. Acum le vom inversa, transformându-le în echivalentul lor pozitiv. Pentru credinţe precum: „Sunt lipsit de valoare” sau: „Nu sunt destul de bun”, inversul este: „Sunt valoros” sau: „Sunt suficient de bun”. Există însă altele ceva mai greu de inversat, din cauza faptului că în credinţele pozitive nu vrem să includem o negaţie, cuvântul „nu” trebuie evitat. Dacă se întâmplă să crezi că: „Sunt răspunzător de fericirea ta”, opusul nu este: „Nu sunt răspunzător”.

Subconştientului îi este greu să pro-ceseze cuvântul „nu”, pentru că e dificil să nu te gândeşti la un lucru anume. Dacă-ţi spun acum să nu te gândeşti la un balon roz, te vei gândi automat la el. Inversul lui: „Sunt răspunzător de fericirea ta!” ar putea fi: „Am voie să mă delimitez”, „Am voie să-mi văd de ale mele” sau: „Dorinţele şi nevoile mele sunt la fel de importante”.

Inversarea unei credinţe precum: „Sunt o povară” ar fi: „Am şi eu voie să fiu uneori povara cuiva”. E inevitabil să fim şi noi la un moment dat o povară pentru alţii, ca atunci când suntem bolnavi şi avem nevoie de ajutor. La fel: „Am şi eu voie să fac din când în când greşeli”.

Credinţele pozitive ar trebui formulate astfel încât să fie asimilabile. De exemplu, unora li se pare prea mult să accepte în loc de: „Sunt urât” credinţa: „Sunt frumos”. Pe aceştia i-aş sfătui să adopte cuvântul „destul/suficient”, deci: „Sunt suficient de frumos” sau: „Sunt destul de bun”.

Ca să fie mai asimilabile pentru tine, îţi poţi limita întrucâtva credinţele. Dacă, de exemplu, ideea că: „Sunt important” ţi se pare exagerată şi greu de înghiţit, ai putea-o reformula astfel: „Sunt important pentru copiii/prietenii/părinţii mei”. Formulează-ţi noile credinţe astfel încât să te simţi bine când le rosteşti şi să ţi se pară credibile.

Notează credinţele tale pozitive fundamentale în zona abdomenului din silueta copilului tău lumină.

Exemplul Juliei:

Sunt destul de bună. Pot trăi pe propriile mele picioare.

Exerciţiu:

Argumente în favoarea copilului-lumină

Ca să poţi asimila mai bine noile tale credinţe, în-cearcă să găseşti argumente raţionale în favoarea lor. Vei vedea

că raţiunea ta poate accepta mult mai uşor credinţele cele noi decât pe cele vechi. Îţi amintesc că ea are mereu dreptate; sentimentele noastre sunt cele care se pot înşela. Ca să poţi să-ţi însuşeşti pe deplin un crez nou, el trebuie mai întâi să primească „undă verde” de la raţiune.

Îţi voi arăta asta folosind exemplul Juliei, care avea următoarele credinţe negative principale: „Voi fi părăsită”, „Nu sunt destul de bună”.

Conform celor de mai sus, le putem inversa în echivalentele lor pozitive: „Pot trăi pe propriile mele picioare”, „Sunt destul de bună”.

Ca opus al lui: „Oricum voi fi părăsită”, Julia a ales o formulare care-i întăreşte capacitatea de a fi autonomă, atenuându-şi astfel teama de abandon. Nu are cum să stabilească ea dacă va fi părăsită sau nu, de aceea n-ar fi potrivit să aleagă o credinţă pozitivă de genul: „Robert rămâne cu mine”, fiindcă asta poate decide doar el. Realitatea reflectată de credinţele pozitive trebuie neapărat să fie sub controlul nostru. Noua credinţă a Juliei ar putea suna şi astfel: „Mă pot ataşa în orice mo-ment” (de exemplu, de prieteni), iar această formulare ar sublinia faptul că îşi poate modela relaţiile în mod activ, că nu e neputincioasă şi la cheremul altora, aşa cum s-a întâmplat când era copil. Ceea ce ar reprezenta tot o întărire a aptitudinilor ei de autonomie.

Argumentele care susţin afirmaţia: „Pot trăi pe propriile mele picioare” sunt următoarele: „Am crescut şi pot să-mi port de grijă. Nu am nevoie disperată să aibă cineva grijă de mine. Am toate aptitudinile necesare ca să duc o viaţă independentă. În plus, am mulţi prieteni şi mă înţeleg foarte bine cu unii dintre membrii familiei mele. Există deci oricând oameni la care pot apela dacă am nevoie de ajutor sau consolare”.

Iată şi argumentele care susţin afirmaţia: „Sunt suficient de bună”: „Sunt o prietenă foarte sinceră şi loială. Mă străduiesc întotdeauna să evoluez. Am o slujbă bună. Nu trebuie să fiu perfectă, pot face greşeli, dar sunt destul de bună pentru că sunt o persoană OK şi am dreptul să fiu aşa cum sunt”.

Treci în modul observatorului – deci în eul tău adult – şi găseşte argumente valabile pentru noi-le tale credinţe. Notează-le în agendă.

Exerciţiu:

Descoperă-ţi punctele forte şi resursele

Pe lângă convingerile pozitive, e important să fii conştient de punctele tale forte şi de resursele de care dispui. Punctele forte sunt trăsăturile de caracter şi aptitudinile care-ţi sunt adesea utile, cum ar fi umorul, curajul sau abilităţile sociale. Măcar o dată, fii generos cu tine. „Lauda de sine nu miroase-a bine” este una din cele mai prosteşti zicale inventate vreodată. Dacă ţi-e greu să spui ceva bun despre persoana ta, imaginează-ţi ce trăsături pozitive ar lăuda prietenii tăi la tine. Sau întreabă-i pur şi simplu.

Pentru a te ajuta să-ţi găseşti *punctele forte,* ai aici câteva exemple:

amuzant, sincer, loial, înţelegător, inteligent, creativ, meditativ, sociabil, simpatic, disciplinat, atrăgător, flexibil, tolerant, haios, sportiv, autentic, generos, cult, curios, echilibrat, ferm, stabil, amabil, grijuliu, întreprinzător, de încredere, sincer, conştiincios, cosmopolit, empatic ş.a.m.d. Notează punctele tale forte în interiorul siluetei copilului tău lumină (vezi şablonul de pe dosul copertei din spate a cărţii).

Sub *resurse* vom aduna sursele tale de energie, adică acele condiţii de viaţă care-ţi dau putere sau sprijin.

prieteni buni, relaţii funcţionale, familie, copii, slujbă bună, destui bani, sănătate, natură, muzică, o locuinţă frumoasă, animale de casă, colegi de muncă drăguţi, călătorii ş.a.m.d. Desenează resursele tale în jurul copilului-lumină (vezi şablonul de pe dosul copertei din spate a cărţii).

Exerciţiu:
Simte-ţi copilul-lumină

Cu ajutorul următorului exerciţiu poţi să-ţi ancorezi copilul- lumină în simţirea ta, în sufletul şi în corpul tău. Poţi considera exerciţiul un joc, pentru că asta îi place foarte mult copilului- lumină.

Instalează-te, cel mai bine, într-o poziţie verticală. Pune foaia cu desenul în faţa ta pe podea. Acum încearcă să-ţi percepi corpul în mod con-ştient – cum îl simţi? Concentrează-te asupra zo-nei piept-abdomen, „sediul" sentimentelor.

1. Citeşte-ţi crezul pozitiv pentru tine, cu voce scăzută, şi încearcă să-ţi dai seama ce simţi dacă îl asimilezi în minte.
2. Aminteşte-ţi de o situaţie din viaţa ta în care aceste credinţe s-au dovedit adevărate. Poate fi o experienţă trăită împreună cu prietenii, la muncă, în timp ce făceai sport sau în vacanţă. Poate fi pur şi simplu când asculţi muzică sau când te afli în natură. Sigur ai trăit cel puţin o situaţie în viaţa ta în care crezul pozitiv ţi-a fost confirmat şi în care ai simţit asta.
3. Gândeşte-te acum la toate resursele de care dispui. Evocă- le cu toate simţurile – văzul, auzul, mirosul, gustul – şi descoperă prin intro-specţie cum anume îţi dau putere.
4. Îndreaptă-ţi apoi atenţia spre punctele tale forte. Nu te limita să le gândeşti, ci încearcă să-ţi dai seama ce simţi

în corpul tău când le rosteşti încetişor, pentru tine. Ce senzaţii declanşează în tine?

5. Concentrează-te dintr-odată asupra a tot ce simţi – cum simte corpul tău copilul-lumină?

Plimbă-te prin cameră, păstrându-ţi această stare interioară, şi descoperă *postura copilului tău lumină.* Încearcă să-ţi dai seama cum îţi simţi corpul când te afli în această stare şi fii foarte conştient de respiraţia ta. Găseşte un gest clar care exprimă starea de a te identifica total cu copilul tău lumină. Lasă-ţi corpul să-l reprezinte. Acest gest îţi va folosi drept „ancoră" în viaţa de zi cu zi şi-ţi va permite să evoci această stare de bine ori de câte ori îl vei face. O clientă a mea a deschis în mod spontan mâna, care a luat aproximativ forma unui căuş. Acest gest relaxat a devenit *gestul* ei *pentru copilul- lumină*.

Notează senzaţia aceasta de bine pe abdomenul siluetei copilului tău lumină.

Supliment: Rămânând în starea copilului-lumi-nă, lasă-ţi mintea să contureze o imagine pe care s-o asociezi apoi cu această senzaţie. Poate vezi marea, poate un peisaj frumos, poate un loc de joacă sau o căsuţă în pădure – lasă-ţi pur şi simplu copilul-lumină să-ţi ofere o imagine. Lasă-te surprins de cadoul pe care ţi-l face.

Următorul pas este să descrii această imagine folosind un cuvânt-cheie pe care să-l notezi pe foaie.

Găseşte-ţi timp în fiecare zi în care să încerci să te transpui cât mai conştient în starea copilului tău lumină. Vei crea astfel legături sinaptice în creierul tău cu ajutorul cărora îţi vei antrena o nouă conştiinţă neuronală. E ca şi cum ai vrea să înveţi o nouă succesiune de mişcări. În felul acesta, copilul- lumină va deveni treptat parte din tine. Dacă repeţi suficient de des exerciţiul, el va intra în

rutina gândirii şi simţirii tale. În plus, poţi decide de unul singur cât de mult şi de frecvent vrei să intri în contact cu partea ta solară.

De la starea copilului-lumină la perspectiva observatorului

Încă de la exerciţiul „Cele trei moduri de percepţie” te-ai antrenat să-ţi separi eul adult de copilul-umbră pentru a dobândi o imagine clară şi realistă asupra problemelor tale. Îţi amintesc că fundamentul oricărei schimbări e ca, atunci când ne surprindem în modul copilului-umbră, să ne „resetăm” în mod conştient în eul nostru adult. Pe de altă parte, dacă intri în starea copilului-lumină, treci de fapt rapid într-o dispoziţie bună, într-un loc din care lumea şi problemele tale se văd cu totul altfel.

Te sfătuiesc să încerci şi trecerea de la perspectiva copilului-lumină la a observatorului. Cufundă-te cu toate simţurile în sentimentul copilului tău lumină, aşa cum l-ai exersat în subcapitolul anterior, şi încearcă, rămânând în această stare, să priveşti problema (de exemplu, aceeaşi situaţie pe care ai analizat-o în exer-ciţiul celor trei moduri de percepţie) din poziţia observatorului. Sau gândeşte-te la problema Juliei, care se simte copleşită de fuga de ataşament a lui Robert şi de toate consecinţele ei.

Dacă Julia şi-ar privi problema din perspectiva copilului-lumină, poate ar zâmbi şi ar gândi cam aşa: „Dragul meu Robert, zău că ne îngreunăm unul altuia viaţa. Partea bună însă e că putem să nu mai facem acest lucru. Eu am să încep chiar de acum”.

Fireşte că-ţi poţi percepe şi copilul-umbră din perspectiva observatorului combinată cu starea copilu-lui-lumină. Problemele noastre se văd cu totul altfel dacă le privim cu bună dispoziţie, cu o atitudine împăcată. Dacă suntem binedispuşi, orice rău scade la jumătate, iar grijile pot

dispărea dintr-odată. Prin ochii copilului-lumină ai să vezi că eşti în regulă şi *suficient de bun,* iar credinţele tale negative nu au nimic de-a face cu tine şi cu realitatea ta actuală, ci exclusiv cu stresul pe care ţi l-au provocat cândva părinţii tăi. Poţi să-ţi încurajezi copilul-umbră şi să-l asiguri că-i vei fi mereu alături.

Descoperă-ţi mecanismele de inversare a crezului interior

Mecanismele de inversare a crezului interior sunt alternativa concretă la mecanismele psihice de apărare. Ele reprezintă implementarea crezului nostru interior pozitiv, sunt comportamente constructive care ne ajută să ne clarificăm şi să ne stabilizăm relaţiile. Sunt, de fapt, răspunsul la întrebarea: „Ce pot face mai bine?” În cele ce urmează, voi prezenta mai întâi mecanismele generale de inversare, valabile atât pentru copilul-umbră autonom, cât şi pentru cel adaptat, apoi un set de mecanisme destinate anume copiilor-umbră hiperadaptaţi care trebuie să înveţe să fie mai autonomi şi, în fine, un alt set pentru copiii-umbră autonomi care trebuie să înveţe mai multe despre adaptare şi ataşament.

Mecanisme generale de inversare

Următoarele mecanisme de inversare le fac bine atât copiilor-umbră adaptaţi, cât şi celor autonomi.

Asumă-ţi răspunderea şi spune lucrurilor pe nume

„Da, aşa este”, „Da, copilul meu umbră se simte adesea inferior”, „Da, şi de aceea sunt adesea invidios”, „Da, mama mea nu m-a vrut”. Cât timp nu acceptăm realitatea, ne aflăm într-o stare de împotrivire, iar împotrivirea ne răpeşte cea mai mare parte din energie. Accep-tarea realităţii e o atitudine cu rădăcini în budism, care în ultimii douăzeci de ani a fost tot mai mult integrată în psihoterapie. Ea are la bază două principii:

1. Pot rezolva doar problemele pe care le recunosc ca

atare.

2. Acceptarea realităţii mă destinde – împotrivirea este cea care provoacă tensiune.

Acceptând, reduc o parte din tensiune şi, în con-secinţă, şi din problemă. Am constatat deja acest lucru în cadrul exerciţiului „la-ţi copilul-umbră de mână”. În momentul în care recunosc: „Da, aşa este”, am un sentiment de eliberare. Acest principiu poate fi folosit pentru orice fel de problemă, chiar şi pentru suferinţele banale de zi cu zi. Aş vrea să-l citez aici pe colegul meu Jens Corssen, care promovează şi el principiul acceptării realităţii. De exemplu, recomandă ca, atunci când stăm în trafic, să ne spunem: „Mi-am cumpărat maşină şi, odată cu asta, mi-am asumat că e posibil să stau în trafic. Deci: vreau să stau în trafic!” Faptul că recu-noaştem şi acceptăm anumite situaţii pe care nu le putem schimba ne destinde nervii. Consumăm prea multă energie enervându-ne pentru toate mărun-ţişurile… şi cu asta am ajuns la tema următoare: asumă-ţi răspunderea pentru tine şi pentru sentimentele tale.

Suntem cu toţii tentaţi să spunem că senzaţia de stres şi alte trăiri negative pe care le avem se datorează unor factori exteriori: când suntem în toane rele, de vină e partenerul prost dispus; copiii nu ne dau o clipă de linişte; casieriţa de la supermarket ne încearcă răbdarea; vremea ne deprimă ş.a.m.d. Cum ar arăta toate aceste griji de zi cu zi dacă am vedea lucrurile aşa cum sunt şi ne-am asuma răspunderea pentru propriile noastre stări? Răspunderea începe să curgă de fiecare dată când iau o decizie, aşa că e important să conştientizez că aproape orice mă face să sufăr (cu excepţia adevăratelor lovituri ale sorţii) reprezintă rezultatul unei decizii ale mele. Iată cum s-ar vedea problemele de mai sus din această perspectivă: 1. Eu mi-am ales acest partener. Pot face ceva ca să se simtă mai bine? Dacă nu, deci dacă are o dis-poziţie proastă permanentă şi

nevindecabilă, îmi rămâne opţiunea să-l părăsesc. 2. A fost decizia mea să fac copii, deci trebuie să accept că uneori mă vor enerva – asta vine la pachet. 3. Nu casieriţa este cea care-mi încearcă răbdarea, ci atitudinea mea faţă de ea şi de situaţie. În timpul în care mă enervez pe ea, aş putea să meditez. 4. Plouă, dar ţine de mine cum apreciez vremea şi cum îmi organizez ziua.

Învaţă să ai o atitudine pozitivă faţă de probleme – e suficient ca să le reduci apăsarea la jumătate. Îmi place să le spun clienţilor mei că există o parte A a oricărei probleme şi o parte B. Partea A este, de exemplu: când conduc singur în maşină, am atacuri de pa-nică. Partea B ar fi: sunt un prost că sufăr de atacuri de panică. Partea B este deci atitudinea mea faţă de problema pe care o am.

Mulţi oameni se indispun singuri când au o anumită problemă. Partea B se dovedeşte a fi chiar mai împovărătoare decât partea A şi poate uneori împiedica rezolvarea situaţiei. De exemplu, persoana afectată se ruşinează de problema pe care o are şi nu cere ajutor. E de-ajuns că partea A a problemei te face să suferi; de partea B te poţi scuti sau o poţi elimina printr-o atitudine de înţelegere afectuoasă. În exemplul de mai sus, ai putea gândi astfel: „Of, bietul meu copil-umbră suferă de atacuri de panică, are sentimentul că nu poate sta pe propriile lui picioare şi tân-jeşte după mânuţa mamei”.

Partea B dispare, adică adultul îşi asumă răspunderea pentru partea A, luând decizia: „Eu (adultul tău iubitor) am grijă de tine şi de aceea voi face în aşa fel ca în curând să nu mai ai nicio teamă, pentru că voi desfiinţa vechile tale filme şi proiecţii din copilărie”.

Încearcă să ai o atitudine prietenoasă faţă de problemele tale, afirmând cu tărie lucrurile aşa cum sunt şi asumându-ţi răspunderea pentru ele. Notează-ţi gândurile pe această temă în agendă.

Renunţă la proiecţii, găseşte şi adoptă o meta-atitudine

În capitolul „Întăreşte-ţi eul adult” am formulat deja câteva exerciţii care să te ajute să renunţi la proiecţiile copilului-umbră. Repet: trebuie să identifici „vechile filme” mentale care-şi au rădăcinile în trecutul tău, ca să nu le mai cazi pradă. Poate, de exemplu, copilul tău umbră are o structură fundamental depresivă pentru că în copilărie s-a simţit adesea neputincios. E extrem de important să ajungi să vezi asta doar ca pe o veche proiecţie şi, cu ajutorul raţiunii, să conştientizezi că „acum eşti mare” şi deţii controlul asupra vieţii tale. Această convingere trebuie să ţi-o formezi simultan cu ceea ce am numit o *meta-atitudine.*

O meta-atitudine este un fel de plan superior de decizie mulţumită căruia nu mai eşti nevoit să cauţi o soluţie pentru fiecare situaţie. De pildă, după ce-am recunoscut tendinţa fundamentală a copilului-umbră de a vedea totul în negru, într-o manieră depresivă, îmi pot explica pe un plan superior că e vorba despre o tulburare de percepţie, pe care n-am voie s-o folosesc ca bază a deciziilor mele. De îndată ce sesizez că mă pierd din nou în cine ştie ce scenarii sumbre, trebuie *să schimb imediat perspectiva* şi să conştientizez că sunt din nou în stăpânirea vocii mele depresiv-te-mătoare, cea care construieşte aceste fantezii în creierul meu. Ancorat în această meta-atitudine, eul meu adult poate pune întrebarea: „Ce *argumente* am că totul merge prost?” Şi apoi, în caz că există argumente raţionale: „Voi supravieţui acestei întâmplări?” şi: „Ce mi se poate întâmpla în cel mai rău caz?”

Iată şi un alt exemplu: dacă şi-ar da seama că Julia i se pare acaparatoare fiindcă el însuşi proiectează asupra ei imaginea mamei lui, Robert ar putea adopta următoarea meta-atitudine: „Copilul tău umbră cre-de că Julia vrea să te acapareze tot aşa cum mama a hotărât mereu în privinţa ta. E o prostie. Nu mai eşti un băieţel şi ai drepturi egale cu

Julia. Nu trebuie să te delimitezi mereu ca un copil îmbufnat care luptă pentru autonomie. Cererile Juliei, care-şi doreşte mai multă apropiere şi angajament, sunt perfect justificate, îi poţi da dreptate *de bunăvoie”*

În ceea ce-o priveşte pe Julia, ea ar putea ajunge la o altă meta-atitudine: copilul ei umbră cerşeşte în permanenţă recunoaştere şi atenţie; doar că e inutil să se aştepte să primească asta tocmai de la Robert, care se fereşte de ataşament şi al cărui copil-umbră e influenţat de mama lui. De la înălţimea planului superior al meta-atitudinii, Julia ar trebui să-şi dea seama că valoarea ei nu are nicio legătură cu comportamentul lui Robert: „Dacă el recade în modul copilului-umbră şi-mi face reproşuri nejustificate, pot să înalţ un perete de sticlă între el şi mine şi să-l las să-şi asume răspunderea pentru comportamentul lui” (vezi şi subcapitolul „Ieşi dintr-o încurcătură”).

Încearcă să găseşti o meta-atitudine faţă de proiec-ţiile copilului tău umbră şi notează-ţi-o în agendă.

Bucură-te de viaţă

Oamenii care permit copilului lor umbră să le ghideze gândirea şi simţirea cunosc adesea doar două stări: fie se simt stresaţi şi copleşiţi, fie obosiţi şi plictisiţi. Ei suferă de *sindromul deficitului de bucurie.* Copilul lor umbră e convins că lumea din afară e periculoasă, că pretutindeni îl pândesc respingerea şi eşecul. Ei înşişi îşi bat capul închipuind scenarii sumbre şi- şi distrug astfel şi momentele frumoase. Adeseori, printre mecanismele lor psihice de apărare se numără aspiraţia spre perfecţiune, care pur şi simplu nu le dă răgaz să savureze viaţa. Îşi permit să se odihnească doar când sunt bolnavi. Deoarece stresul slăbeşte sistemul imunitar, multi dintre ei se îmbolnăvesc mai frecvent, aşa că îşi duc traiul între stări bolnăvicioase şi stres.

Ca întotdeauna, cel mai important lucru este să-Ţ dai

seama că te afli în starea copilului-umbră şi să te „re-setezi” în eul tău adult. Atâta timp cât eşti captiv în „matrice”, adică în copilul tău umbră, ceea ce gândeşti şi simti ti se pare adevărat. Trebuie să recunoşti în primul rând că temerile tale nu sunt realiste. La asta te pot ajuta exerciţiile din capitolul „Întăreşte- ti eul adult”. Al doilea pas este să-ţi formulezi o meta-atitudine, explicându- ţi clar că împotrivirea la plăcerile vietii nu are sens. Nu aduce nimic în plus nimănui – nici tie, nici celor din preajma ta. Tatăl meu, care din păcate a murit de curând şi pe care-l citez de fiecare dată cu drag, spunea întotdeauna: „Cui foloseşte o viată rea?” ÎL adresez această întrebare şi tie. Conştientizează că eşti un om mai bun dacă eşti binedispus – pentru că, atunci când suntem stresati, devenim mai meschini şi mai agresivi şi dăm dovadă de prea putină bunăvointă fată de semenii noştri. Vedem în jur doar „idioti”. Când suntem binedispuşi sau îndrăgostiti, ne întrebăm unde au dispărut dintr-odată toti idiotii. Atunci totul ni se pare roz. Asta arată încă o dată cât de puternic ne proiectăm stările interioare asupra lumii din afară. Ar trebuie să consideri obligatia ta personală ca în viată să ai parte de distractie, bucurie şi relaxare.

Plăcerea şi distractia sunt lucruri care consolidează foarte mult relatiile. În primul rând, cuplurile cu copii muncesc adeseori pe rupte, de obicei din cauza numeroaselor constrângeri. Discută însă cu partenerul şi vedeti dacă aveti destulă grijă de voi ca pereche sau dacă nu cumva bucuria din relatia voastră a dispărut. În acest din urmă caz, gânditi-vă ce puteti face ca s-o simtiti din nou. Majoritatea cuplurilor lipsite de fericire sunt prizoniere ale rutinei. Partenerii se antrenează adesea în lupte pentru putere, în care fiecare îi reproşează celuilalt că nu oferă la fel de mult pe cât primeşte. De multe ori, femeile sunt cele care au – adesea pe bună dreptate – sentimentul că treburile gos-

podăreşti rămân în prea mare măsură pe umerii lor.

Dacă aşa stau lucrurile, vă sfătuiesc să vă rezervati timp ca să vorbiti despre cât dă şi cât primeşte fiecare. Dar nu vă blocati imediat în reproşuri şi plângeri. Ar trebui să vă concentraţi pe soluţii. Cum vă puteţi despovăra unul pe celălalt? Aveţi posibilitatea să apelaţi la ajutor din afară pentru munca în gospodărie şi îngrijirea copiilor? Stabiliţi-vă intervale fixe în calendar pe care să vi le rezervaţi doar vouă şi/sau în care să vă faceţi un program frumos în familie. Gândiţi-vă me-reu că sunteţi parteneri, părinţi, colegi de muncă şi oameni mai buni când aveţi grijă să nu vă lipsească din viaţă distracţia şi relaxarea. Ar fi bine să planificaţi şi plăcerea în calendarul dumneavoastră, la fel cum faceţi cu toate celelalte.

Din păcate, creierul nostru este astfel construit încât se concentrează asupra lucrurilor negative şi a problemelor, fiindcă acest mod de gândire ne-a asigurat supravieţuirea de-a lungul istoriei omeneşti. Soft-ware-ul cerebral pentru timpurile moderne încă nu ni s-a instalat. De aceea nu trebuie să ne lăsăm creierul în voia lui şi a automatismelor sale de gândire, ci trebuie să ne folosim eul adult pentru a face corecţii în mod repetat şi conştient. Asta înseamnă că, de îndată ce vedem că avem gânduri negre, ar trebui să spunem imediat „stop” şi să ne concentrăm asupra unor gânduri care ne binedispun. „Ce merge bine în viaţa mea? De ce anume pot fi mândru? Pe cine iubesc? Cine mă iubeşte? Care sunt punctele mele forte? Pentru ce pot fi recunoscător?” Acestea sunt întrebări şi răspunsuri pe care creierul nostru nu le formulează în mod automat, deci trebuie să-l îmboldim să le gândească. Oamenii care au o părere bună despre ei înşişi, al căror copil-lumină iese aşadar adesea la iveală, fac acest lucru de la sine. Unul dintre secretele succesului lor este că, după un eşec, reconstruiesc, fiind conştienţi de abilităţile lor.

Ar trebui să acorzi o atenţie deosebită şi întrebării: „Pentru ce pot fi recunoscător?” Când intrăm în rolul victimei, ne pierdem cu uşurinţă măsura în evaluarea nefericirii noastre.

Nu uita niciodată că realitatea din jurul tău depinde de tine şi că nu e nevoie să faci un mare efort mental ca să-ţi sporeşti plăcerea de a trăi. Asta înseamnă şi că, oricât de banal ar suna, ar trebui să savurezi mult mai conştient micile bucurii ale vieţii. Oamenii stresaţi, care nu fac decât să „funcţioneze”, adeseori nici nu-şi mai dau seama ce mănâncă şi ce beau şi câtă frumuseţe e de admirat în jurul lor. Abia când ajung la medic din cauza epuizării nervoase învaţă, prin aşa-numita „terapie a savurării”, să guste din nou viaţa şi să se reconecteze cu simţurile lor. După cum am scris deja, mulţi oameni îşi reprimă atât de mult propriile dorinţe şi nevoi, încât nici nu le mai simt. Deci deschide ochii şi intră în legătură cu simţul tău pentru frumos. Ai grijă ca locuinţa şi locul tău de muncă să fie (pe cât posibil) frumos organizate. Mediul care te înconjoară îţi afectează dispoziţia interioară.

Râsul te face fericit şi-ţi scoate copilul-lumină la iveală în doar câteva secunde. Nu aştepta să se întâmple ceva care să-ţi stârnească râsul, fa tu tot ce poţi ca să te mai şi distrezi. De exemplu, în loc să stai dimi-neaţa nervos în trafic, ia cu tine un CD cu umor de bună calitate.

Mecanisme de inversare pentru cei hiperadaptabili: învaţă să te delimitezi, ocupă-te de tine însuţi

Următoarele mecanisme de inversare a credinţelor se adresează în special copiilor-umbră excesiv de adaptabili, care trebuie să înveţe că au voie să-şi exerseze autonomia. Pe scurt, vorbim despre necesitatea unui contact mai puternic cu propriile nevoi şi a încrederii în sine. Aici intră

şi abilitatea de a face faţă conflictelor, care-ţi va întări convingerea că poţi sta pe propriile picioare şi-ţi va reduce dependenţa de aprobarea altora.

Nu uita că până şi în spatele unui copil-umbră foarte autonom se ascunde unul excesiv de adaptabil. Şi copiii-umbră autonomi cred că ar trebui să se conformeze tuturor cerinţelor pentru a fi iubiţi, dar acest gând declanşează în ei ciudă şi împotrivire şi le activează mecanismul de rebeliune: „Trebuie să fac pe naiba!” Aceşti oameni nu au o autonomie sănătoasă, autentică, ci o pseudoautonomie bazată pe izolare şi delimitare. De aceea pentru ei e necesar să deprindă mai întâi mecanismele de inversare descrise mai jos, ca să capete o autonomie sănătoasă. Dacă înveţi aceste lecţii, vei fi pregătit să te aventurezi încrezător în re-laţii, deoarece îţi vei extrage forţa din capacitatea interioară de a te delimita de exterior şi nu va mai trebui să ridici atâtea ziduri în jurul tău.

Capacitatea interioară de a te delimita înseamnă: mă simt valoros, pot sesiza ceea ce simt, îmi pot susţi-ne punctul de vedere şi pot participa la modelarea propriilor relaţii. În cele ce urmează, am să-ţi arăt cum să exersezi aceste convingeri şi aptitudini. Întrucât s-ar putea scrie câte o carte despre fiecare dintre subiectele următoarelor subcapitole, am fost intenţionat scurtă, ca să nu te copleşesc cu prea multe informaţii. Îmi doresc să-ţi dau doar un fir călăuzitor care să te ghideze.

Acordă-ţi importanţă

Această observaţie pare scoasă din registrul de ba-nalităţi. Totuşi, din păcate, copiii-umbră excesiv de adaptabili nu-şi consideră importante propriile nevoi, fiindcă asta i-ar deranja la capitolul adaptare. Când au început să se considere importanţi în viaţă, au fost nevoiţi să se delimiteze mai mult de semenii lor, şi ei exact asta vor să evite. În cazul lor, în calea individuaţiei stă nevoia profundă de

armonie. Vor să ducă o viaţă comodă. Am explicat însă atunci când ţi-am prezentat mecanismul de apărare „Căutarea armoniei” că această atitudine asigură de fapt armonia doar pe termen scurt.

Dacă vrei deci să devii mai autonom, e nevoie să iei mai întâi o decizie fundamentală, anume să dai de acum încolo importanţă dorinţelor, atitudinilor, sentimentelor, ideilor şi ţelurilor tale. Ele ar trebui să ţi se pară cel puţin la fel de importante ca ale semenilor sau ale partenerului tău. Asumă-ţi răspunderea pentru dorinţele şi nevoile tale şi nu aştepta ca celălalt să ţi le citească din priviri. Îl depăşeşte. E răspunderea ta să le afirmi. Când fiecare îşi asumă răspunderea pentru propriile dorinţe, nimeni nu trebuie să ghicească gândurile celuilalt şi partenerii de cuplu pot negocia deschis şi corect.

Deschide ochii

Dacă vrei să ai mai multă autonomie, încetează să-ţi mai reprimi gândurile. Reprimarea este unul dintre mecanismele tale defensive cele mai importante, care are ca scop asigurarea apropierii de ceilalţi. Îţi amintesc că, în realitate, ceea ce cauţi este siguranţa în re-laţie, iar în copilul tău umbră există temeri latente că va fi respins şi părăsit. De aceea idealizezi mulţi oameni şi nu vrei să iei la cunoştinţă ce te deosebeşte de ei. Poate că nu te- ai desprins cum trebuie nici de părinţi, chiar dacă ei nu mai sunt pe lume. Probabil continui să încerci să-i satisfaci. Sau ţi-ai propus foarte conştient să procedezi altfel decât ei, dar undeva în forul tău interior speri în continuare să le câştigi sprijinul şi re-cunoaşterea. Pe de altă parte, părinţii tăi au făcut cu siguranţă şi câte ceva bine şi ţi-au transmis şi valori şi atitudini bune. Rezervă-ţi la un moment dat puţin timp ca să te gândeşti ce credinţe, atitudini şi comportamente pozitive ai primit de la ei. *Tu* eşti cel care decide care dintre ele rămâne în viaţa ta, căci *tu* eşti cel care hotărăşte ce vei

păstra şi ce vei schimba. Încearcă să-ţi formezi o *opinie proprie.* Treci în al treilea mod de percepţie, deci în perspectiva eului tău adult, priveşte-ţi părinţii şi pe tine din afară şi formulează-ţi propriul punct de vedere.

Efectuează acelaşi exerciţiu şi pentru alte relaţii importante pentru tine. Dacă te agăţi de un partener care nu te tratează bine, încearcă să-ţi formezi o *imagine realistă* asupra lui şi a cuplului vostru. Deschide deci ochii sau, ca să mă exprim altfel, încetează să mai pretinzi că sunt adevărate lucruri care nu sunt! Vei reuşi dacă-ţi analizezi parteneriatul din al treilea mod de percepţie, imaginându-ţi că eşti judecătorul sau judecătoarea unui „caz". Notează cu sinceritate în agendă ce rezultă din această analiză şi ce sfat ţi- ai da dacă ai fi propriul tău antrenor.

Copiii-umbră excesiv de adaptabili se află adesea în al doilea mod de percepţie, adică se identifică mai puternic cu nevoile altora decât cu ale lor. Antre-nează-te intensiv să treci mereu din primul în al treilea mod, aşa cum recomand în exerciţiul „Cele trei moduri de percepţie".

Încearcă să-ţi dai seama ce simţi

Când te adaptezi, eşti atent la ceilalţi, nu la tine însuţi. Pe tine te pierzi din vedere, motiv pentru care intri în contact cu propria fiinţă abia mai târziu, după ce toţi ceilalţi au plecat. Prin urmare, e foarte important să devii conştient de persoana ta distinctă. Doar aşa poţi simţi graniţa dintre eu şi tu, de care ai absolută nevoie ca să te ancorezi în tine însuţi.

Cea mai uşoară metodă de a intra în contact cu tine este să fii atent la propria respiraţie: închide pur şi simplu ochii şi concentrează-te asupra ei. Nu e nevoie să-i schimbi ritmul sau să tragi aer în piept – doar să devii conştient de ea.

Fă următorul exerciţiu cu ochii închişi. Citeşte-l rapid înainte să începi.

Exerciţiu:
Consolează-ţi copilul-umbră supărat

Închide ochii şi fii atent la respiraţia ta, fără să depui vreun efort ca s-o modifici. Acum gândeşte-te la o situaţie în care te- ai supărat foarte tare pe altcineva. Dacă ai un partener de cuplu, îţi poţi imagina o ceartă pe care ai avut-o cu el. Concentrează-te, las-o să-ţi pătrundă în conştiinţă şi simte-ţi din nou supărarea. (Bineînţeles că poţi face acest exerciţiu şi pentru tristeţe sau alte sentimente neplăcute, dacă preferi.) Străduieşte-te să simţi în mod conştient furia (tristeţea, ruşinea etc.), orientându-ţi atenţia către forul tău interior. De cele mai multe ori când suntem într-o stare afectivă intensă, ne concentrăm asupra exteriorului, asupra obiectului supărării noastre, cum ar fi partenerul de cuplu. Încercăm să ne atenuăm sentimentul neplăcut sau să scăpăm de el acţionând asupra celuilalt, răzbunân-du-ne pe el sau devalorizându-l. Dacă vrem să ne percepem sentimentele, trebuie să le explorăm în forul nostru interior. Când faci asta, ai să observi probabil că furia nici măcar nu este rezultatul ac-ţiunilor partenerului, ci vine din copilul tău umbră, care, în virtutea credinţelor lui eronate, asociază acelor acţiuni o conotaţie negativă. Dacă însă te concentrezi asupra propriilor tale sentimente şi le analizezi, nu te mai identifici cu supărarea, nu mai *eşti* ea, ci eşti *exploratorul* supărării. În felul acesta te îndepărtezi de primul mod de percepţie (perspectiva subiectivă, copilul-umbră, identificarea totală cu propria stare afectivă) şi treci în al treilea (perspectiva observatorului, eul adult). Din această poziţie poţi adopta o atitudine binevoitoare, ba chiar empatică faţă de copilul tău umbră supărat, arătându- i că e înţeles. Apoi îl poţi consola, aşa cum ai învăţat în subcapitolul „Ia-ţi copilul-umbră de mână”. Când îţi iei copilul- umbră supărat de mână şi-l accepţi înăuntrul tău, el se linişteşte, iar

sentimentele pe care le-a avut dispar. Recunoscând deci propria ta „contribuţie” la starea de supărare, îţi poţi asuma răspunderea pentru situaţia creată, îţi poţi înţelege sentimentele şi poţi adopta soluţii raţionale despre cum te vei comporta de acum înainte cu persoana respectivă.

Cel mai rapid mod prin care poţi avea acces la sentimentele tale este să-ţi observi respiraţia. Derulează întreaga zi în sinea ta, concentrează-te asupra res-piraţiei şi fii atent ce sentimente se trezesc în tine. Meditaţia este şi ea o bună modalitate de a intra în legătură cu tine însuţi. Te pot ajuta şi exerciţiile pentru o mai bună percepere a propriului corp.

Ia decizii şi acţionează

Oamenilor excesiv de adaptabili le vine greu să ia decizii, pentru că nu sunt obişnuiţi să fie atenţi la propria persoană. De aceea am scris subcapitolele „Acordă-ţi importanţă”, „Deschide ochii” şi „Încearcă să-ţi dai seama ce simţi”. Ele constituie baza de la care trebuie să porneşti pentru a învăţa să iei decizii.

Îţi reamintesc că oamenii excesiv de adaptabili preferă să lase viaţa să treacă pe lângă ei în loc s-o modeleze în mod activ. Când înveţi să practici introspecţia, îţi va fi mult mai uşor să iei hotărâri, adică să-ţi influenţezi în mod conştient viaţa şi relaţiile. Următorul exerciţiu te va ajuta în acest sens. (Citeşte-l înainte să-l faci, pentru că va fi nevoie să stai cu ochii închişi.)

Exerciţiu:

Cum te pot ajuta senzaţiile fizice să iei decizii

Închide ochii şi concentrează-te asupra propriei respiraţii.

1. Gândeşte-te la o situaţie reală sau imaginară cât se poate de *plăcută* pentru tine (de exemplu, vacanţa visurilor tale) şi încearcă să-ţi dai seama cum se reflectă

acest gând în ceea ce simţi în corp. Fii atent la reacţia fizică pe care ţi-o stârneşte sentimentul pozitiv de acceptare şi savurare a situaţiei respective – poate furnicături, poate o senzaţie de căldură în abdomen, o respiraţie profundă ş.a.m.d. Trăieşte pentru scurt timp această reacţie, apoi deschide ochii încet, inspiră şi expiră adânc şi scutură-te, pentru a reveni din lumea gândurilor în lumea reală.

2. Închide din nou ochii şi imaginează-ţi o situaţie pe care categoric o *respingi* (de exemplu, o opinie politică cu care nu eşti deloc de acord) şi dă-ţi seama cum te face să te simţi fizic. Trăieşte pentru scurt timp starea pe care ţi-o dă acest gând, apoi inspiră şi expiră adânc, mişcă-te puţin, eventual întinde-te într-o poziţie comodă în încheierea exerciţiului.

Acum ştii cum te simţi când eşti în favoarea sau împotriva unui lucru. Aşadar, atunci când trebuie să decizi ceva, poţi fi atent la ceea ce simţi în corpul tău: senzaţiile fizice sunt mai degrabă pro sau contra?

În subcapitolul „Argumente solide în locul intuiţiei” scriam că „intuiţia” e un sfetnic rău dacă provine de la copilul nostru umbră. De aceea e atât de important să ne eliberăm de proiecţiile lui. Cum putem însă deosebi un sentiment al copilului-umbră de unul sănătos, corect? Pentru asta intră în perspectiva observatorului, deci în eul tău adult, şi analizează din acest punct de vedere ce contribuţie are copilul tău umbră la apariţia sentimentului respectiv, aşa cum ţi-am explicat în subcapitolul „Conştientizează «modul» în care te afli...”. Eu am constatat că, atunci când se „resetează” în eul lor adult, clienţii mei îşi fac foarte rapid o imagine clară despre ce e corect şi ce e fals, adică pot aprecia foarte bine aportul copilului lor umbră.

Incapacitatea de a lua o decizie rezultă adesea dintr-o permanentă confuzie între copilul-umbră şi raţiune. Când

aceste stări se amestecă în noi, facem afirmaţii de genul: „Logic vorbind, totul mi-e clar, dar...” Asta înseamnă că adultul inteligent ştie exact ce are de făcut, însă copilul-umbră i se amestecă mereu în treburi. De aceea e atât de important să separăm cele două stări.

După ce te-ai decis definitiv, treci la *fapte.* Unii oameni iau hotărâri, dar nu le pun apoi în aplicare. Asta e chiar mai rău decât dacă n-ar fi luat niciuna. Dacă decizia ta nu se materializează, n-ai făcut nimic. Blocajul acesta e cauzat fie de o *răzgândire* ulterioară, fie de *lene.* Răzgândirea apare atunci când am luat o decizie, dar apoi ne îndoim din nou de ea. Teama de eşec şi teama de respingere ne paralizează. Oamenii excesiv de adaptabili caută adesea hotărârea sută la sută corectă, deşi de cele mai multe ori aceasta nu există. Optzeci la sută e un procent absolut suficient pentru a trece la fapte. Întreabă-te ce ţi s-ar putea în-tâmpla în cel mai rău caz dacă iei o decizie greşită. Cele mai multe hotărâri sunt reversibile. Aici intră, de pildă, şi alegerea partenerului. După cum am spus deja, mulţi indivizi care se tem de ataşament consideră că nu se mai pot despărţi după ce au spus o dată „da”. E vorba despre o veche proiecţie din copilărie, provocată adesea de o mamă foarte pretenţioasă. Trebuie să recunoşti de fiecare dată când acţionează copilul-umbră, să preiei conducerea şi să-l eliberezi de temerile şi de îndoielile lui profunde.

Ce facem însă cu lenea? De exemplu, e foarte clar că e bine să practici un sport de trei ori pe săptămână, dar, din păcate, nu procedezi în consecinţă. La fel ca în cazul multor probleme care apar în viaţa noastră, şi în acest caz e vorba despre o componentă genetică. În afară de sistemul care ne împinge să acţionăm, dispunem şi de un *program interior de conservare a energiei,* responsabil de recuperare şi de distribuirea forţelor noastre. Asemenea acţiunii, lenea sau inerţia fac şi ele parte din noi. În plus, ambele stări tind să

se perpetueze de la sine: cu cât sunt mai activ, cu atât activitatea îmi provoacă o mai mare bucurie, iar cu cât sunt mai leneş, cu atât devin mai leneş. Asta ţine de legea inerţiei.

Dacă bunele tale intenţii se împotmolesc mereu din cauza lenei, decide-te în mod conştient că vrei, de exemplu, să faci sport cu regularitate (meta- atitudine). Apoi stabileşte-ţi termene stricte, ca să nu-ţi mai dai prilejul să- ţi fie ruşine întrebându-te dacă nu cumva eşti prea leneş ca să faci jogging sau yoga.

Repet în toate cărţile mele că funcţionăm cel mai bine atunci când ne structurăm programul zilnic. Programul acesta ar trebui să cuprindă atât ziua de lucru, cât şi timpul liber. Prin urmare, dacă vrei să faci cu regularitate un lucru, include-l în planul tău zilnic şi săptămânal. După ce intri cu el în rutină, îţi va fi mai uşor să respecţi programul. Dacă amâni tot timpul, studiază-ţi copilul-umbră şi teama lui de eşec, fiindcă, adesea, acesta e adevăratul motiv pentru veş-nica tărăgănare a lucrurilor. Gândeşte- te că amânarea şi reprimarea îţi consumă mult mai mult timp şi mult mai multe forţe decât punerea în practică a unei decizii. Poţi amâna un lucru douăzeci şi patru de ore pe zi şi şapte zile pe săptămână. Aplicarea unei hotărâri, în schimb, necesită doar un interval de timp limitat şi mult mai puţină energie. Când tergiversările se adună în faţa ta ca un munte de probleme nerezolvate, pro-pune-ţi ca în fiecare zi să rezolvi ceva din el – „ceva” poate să însemne, de exemplu, ca în fiecare zi să sortezi timp de o jumătate de oră scrisori sau să suni persoane cu care trebuia să vorbeşti de mult. Aşa vei reduce din groaza paralizantă în faţa „muntelui” uriaş.

Gândeşte-te întotdeauna: orice decizie e mai bună decât să baţi mereu pasul pe loc.

Discută şi argumentează

Dacă ai reuşit să ajungi la o hotărâre nu înseamnă neapărat

că decizia ta va fi pe placul celor din jur, în special al partenerului. De aceea trebuie să ai curajul de a ţi-o susţine în faţa lor. De cele mai multe ori, asta este groaza cea mai mare a copilului-umbră adaptabil; aici este cel mai mult de lucrat. Există din belşug cărţi care-ţi arată cum să te impui, cum să convingi, să argumentezi ş.a.m.d. Pentru că în volumul de faţă s-a strâns deja multă informaţie, am să mă rezum la o strategie eficientă şi uşor de aplicat cu ajutorul căreia îţi poţi întări „coloana vertebrală”.

Ca de cele mai multe ori în viaţă, lucrul cel mai important este *starea de spirit* cu care abordezi persoana cu care ai un conflict. Oamenii ai căror copii-umbră sunt nesiguri de ei se tem foarte tare să nu ajungă într-o poziţie de inferioritate. Categoriile în care gândesc sunt inferioritate/superioritate, câştig/pierdere. Dacă acesta e cazul tău, trebuie să intri în starea de eu adult şi să recunoşti, din perspectiva observatorului, că te afli pe picior de egalitate cu partenerul tău (sau cu persoana cu care ai conflictul). Adoptă o meta-atitudine: la urma urmei, e vorba să rezolvaţi o problemă comună, nu să duceţi o luptă pentru putere. Odată instalat în eul tău adult, poţi „urca” mai departe în modul copilului-lumină, intrând în legătură cu punctele forte şi cu resursele tale. Nu e deci vorba doar să treci în perspectiva observatorului, ci şi să ai o dispoziţie pozitivă, plină de forţă. În modul copilului-lumină, e posibil să reuşeşti chiar să-l priveşti cu o anumită bunăvoinţă şi pe cel cu care ai un conflict – în fond, şi el are o problemă şi un copil-umbră.

Înainte să parcurgi următorii paşi, verifică te rog din perspectiva observatorului ce anume din copilul tău umbră l-ar putea împovăra pe partenerul tău de conflict. Te simţi poate inferior sau superior lui? Eşti invidios pe el? Dacă nu ai încredere în el, întreabă-te: ai argumente raţionale care-ţi susţin neîncrederea sau ea e doar o proiecţie a copilului tău umbră?

1. Gândeşte-te şi, cel mai bine, notează în scris argumentele în favoarea punctului tău de vedere.
2. Gândeşte-te ce argumente ar putea avea interlocutorul tău.
3. Dacă celălalt are argumente mai bune, dă-i dreptate, şi atunci conflictul e rezolvat. Dacă nu, susţine-ţi punctul de vedere.
4. Creează tu o situaţie în care să discutaţi despre conflict. Nu aştepta ca aceasta „să apară de la sine”. Înainte de a începe discuţia, intră foarte conştient în starea ta de copil-lumină sau, dacă nu reuşeşti, măcar în eul tău adult.
5. Prezintă-ţi punctul de vedere şi apoi ascultă cu atenţie ce are de spus interlocutorul. Dacă acesta aduce argumente bune, care te conving în mod spontan, dă-i dreptate. Dacă eşti nesigur pe tine, cere-i un răgaz să te gândeşti. Dacă eşti convins că argumentele tale sunt mai bune, susţine-ţi curajos punctul de vedere sau încearcă să ajungi cu el la un compromis.

Gândeşte-te întotdeauna că poţi discuta totul mult mai bine şi mai uşor, chiar şi problemele mai dificile, dacă eşti într-o stare de bună dispoziţie. Punctul tău de vedere nu va pierde din puterea sa de convingere dacă-l prezinţi în mod prietenos. Şi conştientizează faptul că poţi cere oricând un răgaz de gândire. Oa-menii şovăitori, dar şi introvertiţii, trebuie să-şi adune mai întâi gândurile înainte să ajungă la o decizie clară.

Învaţă să spui „nu”

Copiii-umbră excesiv de adaptabili vor să fie amabili şi să facă pe placul fiecăruia, motiv pentru care le vine greu să spună un „nu” sincer. Din cauza percepţiei deformate a copilului lor umbră, când se delimitează, proiectează asupra celuilalt o mare dezamăgire. Se străduiesc să ghicească aşteptările celorlalţi şi să li se conformeze fără să crâcnească. De fapt, cei care învaţă să spună „nu” constată

că uneori nu se petrece nimic rău şi că partenerul de interacţiune dă adesea dovadă de înţelegere. Apoi ai face bine să meditezi asupra acestui aspect.

Analizează-ţi teama de a spune „nu” în contextul copilăriei tale: ce legătură are cu experienţele din casa părintească sau cu alte persoane? Încearcă să înţelegi exact aportul copilului tău umbră la formarea acestei temeri.

Meta-atitudinea care te poate ajuta să-ţi aperi mai bine dorinţele şi nevoile este să devii mult mai transparent şi mai uşor de înţeles pentru partener şi pentru semenii tăi, astfel încât ei să te poată înţelege mai bine. E foarte relaxant când oamenii ştiu cum să se poarte cu tine. În plus, aşa cum am mai spus, căutarea armoniei cu orice preţ afectează puternic relaţiile cu alţii, ba chiar le poate distruge.

Conştientizează deci că trebuie să-ţi asumi mai mult răspunderea pentru tine însuţi. Asta înseamnă că, în mod inevitabil, alţii şi-o vor asuma mai puţin – şi e bine aşa!

Urmează şi în acest caz cei doi paşi: fii atent la tine însuţi şi treci în alt mod. Intră în starea de copil-lumină sau în eul tău adult şi cercetează de acolo dacă există motive pentru care celălalt să fie *îndreptăţit* să se simtă dezamăgit dacă-l refuzi sau dacă vrei să schimbi o înţelegere. Nu trebuie să-ţi asumi totul în viaţă. În general oamenii cu trăsături narcisiste se simt foarte uşor răniţi dacă li se refuză ceva. Nu te lăsa manipulat de asemenea reacţii. Întreabă-te în schimb, cu raţiunea adultului din tine, ce-i poţi pretinde celuilalt. Fii con-ştient că nu eşti răspunzător de copilul lui umbră. Dacă partenerul e rănit sau furios pentru că faci uz de dreptul tău de a spune „nu”, asta e problema lui. El trebuie să cadă la pace cu propriul copil-umbră – în afara cazului în care, la fel ca Robert din exemplul nostru, tu tinzi să fii prea autonom şi refuzi să îndeplineşti şi rugăminţile cât se poate de îndreptăţite. Copiii-umbră care sunt adesea bosumflaţi se delimitează uneori prea puternic sau sunt pur

şi simplu nesiguri fiindcă nu ştiu cum să reacţioneze la aşteptările celuilalt. Vei descoperi mecanisme adecvate de inversare în capitolul următor, dedicat celor prea autonomi. Când constaţi, din poziţia eului tău adult, că există motive rezonabile pentru care
partenerul ar putea să se simtă dezamăgit, atunci e important să-ţi calibrezi copilul-umbră autonom. Dar, dacă eul tău adult nu vede niciun argument care l-ar putea împiedica să spună „nu”, asumă-ţi răspunderea pentru refuzul tău şi rosteşte-l cu voce tare. Şi în acest caz este valabil faptul că îl poţi formula într-o manieră civilizată. Un „nu” sincer face mai bine relaţiei decât un „da” scrâşnind din dinţi.

Nu vreau să spun cu asta că trebuie să te delimitezi mereu şi să acorzi importanţă fiecărei mici nevoi pe care o resimţi. Uneori poate fi enervant când oamenii se întorc „setaţi” de la un seminar de autoafirmare şi nu mai vorbesc decât despre ei şi despre nevoile lor. Ştiu însă din experienţă că, adoptând poziţia observatorului, poţi înţelege foarte bine când delimitarea e corectă şi când e exagerată. Din această perspectivă poţi recunoaşte relativ uşor dacă ai dreptul să refuzi şi dacă e corect să spui „nu” sau ar fi mai bine să fii de acord cu cererea celuilalt.

Aminteşte-ţi diverse situaţii în care ai spus „da” în loc de „nu” şi întreabă-te ce s-ar fi putut întâmpla, în cel mai rău caz, dacă ai fi fost sincer. Această întrebare e de o importanţă decisivă şi de cele mai multe ori răspunsul la ea nu e dus până la capăt.

După cum am mai menţionat, nu putem pune în practică decât ceea ce ne putem imagina. Exersează mental scene în care te delimitezi. E foarte util să te antrenezi să spui „nu” mai des. Poţi începe cu anumite situaţii de importanţă minoră – de exemplu, un „nu” spus vânzătorului care-ţi oferă să cumperi ceva în plus sau un „nu” prietenos

angajatului de la call center care vrea să-ţi explice ceva la telefon. Gândeşte-te cum poţi refuza clar, dar amabil, astfel încât interlocutorul tău să nu se simtă, pe cât posibil, jignit.

Învaţă să renunţi

Copiii-umbră dependenţi de ataşament renunţă foarte greu. Preferă să se agaţe de o relaţie nefericită decât să se despartă. Teama de a fi singuri îi împiedică să fie liberi. Dar uneori despărţirea este singura ieşire din-tr-un parteneriat fără viitor. Cam ăsta e cazul atunci când partenerul este un om foarte dificil, care refuză să se autoanalizeze şi nu e deschis la dezvoltarea de sine. În cele ce urmează, aş dori să enumăr câteva motive care sugerează, după părerea mea, o despărţire:

- Lipsa compromisurilor şi împărţirea inegală a puterii. Partenerul face doar ceea ce vrea. Adesea nu se ţine de promisiuni sau îşi respectă doar propriile reguli.
- Intoleranţa la critică. Partenerul reacţionează exagerat la critici reale sau presupuse. Fie eşti total de părerea lui, fie se ceartă cu tine.
- Refuzul de a se autoanaliza şi a se dezvolta. Par-tenerul e de părere că nu are nevoie de nimic din acest punct de vedere şi că tot ce ţine de psiholo-gie şi de autoreflecţie e „pălăvrăgeală”. Sau consideră că a reflectat la asemenea lucruri, dar nu este interesat de chestiuni ezoterice.
- Dependenţa excesivă. Partenerul se agaţă cu toată greutatea propriilor nevoi de umerii celuilalt şi apelează în permanenţă la atenţia şi sprijinul tău. E total dependent şi pretinde că trebuie să-i fii în permanenţă alături.
- Autonomia prea mare. Partenerul suferă de o frică activă de angajament şi nu e dispus să schimbe ceva în această privinţă.

Dacă am un partener care este evident un om dificil, dar nu e dispus să se schimbe, relaţia poate continua numai

dacă pun mare parte din propriile mele nevoi deoparte şi mă supun cvasidictaturii lui sau dacă fac ce vreau şi trăim separat. Ambele variante sunt un nonsens. Copiii-umbră dependenţi sunt în pericol să se piardă pe ei înşişi în parteneriate nefericite, negând trista realitate a relaţiei, aşa cum am explicat în subcapitolul „Deschide ochii”. Construiesc mereu punţi de empatie, astfel încât iartă aproape tot ce face partenerul, şi nu reuşesc să se despartă.

Cum poţi învăţa să renunţi? Un liant foarte puternic chiar şi în relaţiile profund deteriorate este speranţa de mai bine: unul sau ambii parteneri nu obosesc să spere că celălalt se va schimba. În primul rând, relaţia trebuie supusă unei analize cât se poate de realiste. Dacă vrei să continui, adoptă poziţia observatorului şi încearcă să determini în ce măsură contribui tu şi în ce măsură contribuie partenerul la îngreunarea ei. Imaginează-ţi un zid de sticlă între voi doi, ca să te poţi detaşa de situaţie. Adoptă rolul unui judecător şi răspunde obiectiv la întrebarea: cât de realistă e afirmaţia că partenerul tău se va schimba? Dacă ajungi la concluzia că e nerealistă, acordă spaţiu acestei idei în interiorul tău şi dă-ţi voie s-o simţi. Concentrează-te asupra propriei respiraţii şi a zonei torace-abdomen şi repetă-ţi în minte: „Nu e nicio speranţă”. Poate că sună foarte trist, dar te va motiva să aspiri la o viaţă mai bună.

Înainte de a face pasul următor, încearcă să te scuturi de tristeţe abătându- ţi gândul pentru scurt timp la altceva.

Acum imaginează-ţi viaţa fără partenerul tău şi gândeşte-te asupra căror lucruri ai vrea să-ţi îndrepţi în mod constructiv energia. E greu să renunţi la un lucru vechi dacă n-ai nimic nou care să umple golul rămas. De aceea mulţi oameni se pot elibera dintr-o relaţie doar dacă au deja un nou partener în vedere. Nu te-aş sfătui să procedezi astfel, fiindcă rişti să te legi de primul venit şi să ajungi din nou să fii captiv într-o relaţie. Concentrează-ţi în schimb întreaga energie asupra

unor lucruri şi ocupaţii care depind în primul rând de tine. Ţi-ai pierdut vocea în cuplu şi e foarte important să recuperezi controlul asupra vieţii tale. Îl poţi obţine cu ajutorul tuturor activităţilor care te împlinesc şi te fac fericit sau care pur şi simplu te fac să evoluezi. În esenţă, a sosit momentul unei schimbări în tine însuţi. Iată o listă de lucruri de care te poţi ocupa:

- Poate trebuie să-ţi schimbi locuinţa când te des-parţi de partener. Poţi atunci să acorzi atenţie amenajării noului tău domiciliu. Dacă rămâi în vechea ta casă, fă-o mai frumoasă – de exemplu, schimbă aranjamentul interior mutând mobila. Transformarea exterioară marchează o nouă fază în viaţa ta şi te ajută să alungi amintirile.
- Care e situaţia ta profesională? E un moment bun pentru o schimbare de carieră sau pentru un curs de perfecţionare.
- Cum stai cu prieteniile? Consolidează-le şi/sau caută-ţi prieteni noi pe internet sau înscriindu-te într-un club/o asociaţie. Îi poţi ruga şi pe prietenii mai vechi să-ţi facă cunoştinţă cu persoane noi şi interesante. Prietenii sunt mereu importanţi, în special acum.
- Ce pasiuni ai? Gândeşte-te să te întorci la o pasiune mai veche sau să te apuci de un hobby nou. Poate ai vrut dintotdeauna să înveţi să dansezi sau să cânţi la chitară. Acum e momentul.
- Îndreaptă-ţi atenţia asupra dezvoltării personale. Analizează şi schimbă acele părţi din tine care au jucat un rol în alegerea fostului partener şi care poate au contribuit la eşecul relaţiei. Foloseşte-te de această carte şi profită de momentele dificile prin care treci ca să te cunoşti mai bine.
- Bucură-te de viaţă cât mai mult şi mai des. Oferă-ţi tot ce te face fericit.

Imaginează-ţi o viaţă cât mai frumoasă fără partenerul tău. Tot ce ne putem imagina putem să şi punem în practică. Dacă îţi poţi închipui o viaţă frumoasă şi colorată fără

partenerul tău actual, atunci e sigur că o vei putea şi trăi. Nu te îndoi că va apărea şi o nouă iubire. Dacă îţi iei copilul-umbră de mână, data viitoare când îţi cauţi partenerul potrivit vei fi mult mai fericit decât ai fost. Drumul e liber dacă ai curajul să porneşti pe el. Teama că e posibil să nu găseşti pe nimeni e o fantomă care-i bântuie pe toţi cei care se despart, indiferent că au între 20 şi 30 sau între 70 şi 80 de ani. Viaţa merge mai departe, crede-mă.

Mecanisme de inversare pentru cei prea autonomi: învaţă să te adaptezi, ai încredere şi lasă-te purtat de val

Oamenii care-şi apreciază în mod deosebit autonomia pun bariere între ei şi ceilalţi pentru a-şi ocroti copi-lul-umbră nesigur. În unele cazuri, dacă mamele lor le-au putut îndeplini foarte bine nevoile de ataşament, dar le-au îngrădit prea puternic libertatea, ei au suferit doar un „prejudiciu de autonomie”, dar nu şi unul de ataşament. Aceşti indivizi se pot simţi în forul lor interior foarte valoroşi, dar, de îndată ce o relaţie devine mai strânsă, în ei se activează vechiul mecanism al copilului-umbră, care asociază iubirea cu părintele acaparator.

Partea importantă a schimbării este şi în acest caz: eliberează-te de vechile proiecţii şi întăreşte-ţi eul adult.

Nu te mai împotrivi

Aşa cum am tot subliniat, copiii-umbră autonomi au în ei foarte multă ciudă şi furie. Agresivitatea e emoţia autoafirmării şi e bună în sine, însă devine exagerată când dai frâu liber furiei prin proiecţiile copilului-um-bră. Cât timp rămân ancorat în copilul meu umbră, mi se pare că toate sentimentele şi gândurile mele sunt adecvate şi îndreptăţite. Pasul fundamental către schimbare este deci, la fel ca întotdeauna, recunoaşterea faptului că am o percepţie deformată asupra lucrurilor. Trebuie să-mi pun

întrebarea: „Ce tulburare de per-cepţie mă determină să mă opun?” Probabil te-ai obişnuit deja cu această întrebare prin intermediul exerciţiilor din carte, dar e posibil să-ţi lipsească o piesă din puzzle.

Dacă fugi în mod repetat de apropierea partenerului sau nici măcar nu te implici într-o relaţie, încearcă să înţelegi care este esenţa împotrivirii tale. Cel mai bine o poţi face dacă te gândeşti la un om cu care te afli adesea în contradicţie. Prin introspecţie, încearcă să înţelegi despre ce e vorba în plan emoţional. Iată câteva posibilităţi:

- Mă tem de acaparare şi de angajament.
- Mă tem să nu fiu rănit şi părăsit.
- Mă tem să nu fiu neputincios şi dependent.
- Simt nevoia unei apropieri, dar mi se pare oarecum penibil.

Dacă ţi-e cunoscută una sau mai multe dintre aceste frici, e vorba despre o proiecţie a copilului tău umbră, care se simte inferior şi crede că trebuie să fie tandru şi cuminte, să corespundă întru totul aşteptărilor partenerului şi să-şi pună libertatea-n cui. Rezultatul este o senzaţie de prizonierat şi neputinţă în cuplu. Copilul tău umbră are impresia greşită că partenerul sau relaţia te îngrădesc, când de fapt tu însuţi, prin propriul tău tipar de adaptare, îţi impui bariere şi te limitezi. Co-pilul tău umbră se revoltă împotriva acestor stavile şi, după clipele de apropiere, îl dă de fiecare dată la o parte pe partener. Probabil se teme foarte tare că va fi părăsit. Ca mecanism de apărare, vrea să păstreze cu orice preţ controlul şi de aceea îl ţine pe celălalt la distanţă. Îţi amintesc că teama de abandon şi conformarea excesivă sunt surori gemene: teama de abandon îi determină pe mulţi oameni să aibă convingerea – care este de fapt un mecanism de apărare – că trebuie să se supună dorinţelor partenerului. Acesta este gândul care produce împotrivire şi resentimente.

E posibil şi ca în copilărie să nu fi învăţat să gestionezi senzaţia de apropiere şi delicateţea, care îţi par acum penibile. Şi în acest caz eşti prizonierul copilului tău umbră, care transpune experienţa din copilărie în prezent. Probabil că părinţii te-au respins adesea, iar tu te-ai ruşinat foarte tare de sentimentele tale, încât acum te simţi parcă zidit în piatră de fiecare dată când partenerul se apropie de tine.

Ca întotdeauna, poţi elimina această rezistenţă – proiecţia ta – cu ajutorul celor trei moduri de percepţie.

Exerciţiu:
Suprimă-ţi împotrivirea cu ajutorul celor trei moduri de percepţie

1. Aminteşte-ţi de o situaţie în care copilul tău umbră a fost în opoziţie faţă de partener. Intră în primul mod de percepţie şi lasă-ţi, foarte con-ştient, copilul-umbră să ia cuvântul. De ce se teme? Să nu fie manipulat, poate, sau monopolizat, sau se teme de neputinţă, de ruşine? Ce intenţii rele presupune că are celălalt?
2. După ce ţi-ai analizat suficient copilul-umbră, elimină toate sentimentele negative şi treci în al doilea mod, deci în pielea celuilalt. Ce simte partenerul faţă de tine când te retragi mereu şi-l respingi? Priveşte-te prin ochii lui şi încearcă să-ţi dai seama ce simte.
3. După ce ai parcurs şi această etapă, eliberea-ză-te din nou de toate sentimentele, intră în al treilea mod de percepţie, al observatorului, şi analizează-ţi comportamentul de pe poziţia eului tău adult. Conştientizează faptul că eşti deja „om mare” şi eşti pe picior de egalitate cu partenerul tău. *Eşti liber, capabil să-ti controlezi viata* şi nu trebuie să dovedeşti asta de fiecare

/ / t i

dată printr-un refuz înciudat. Ai, bineînţeles, aceleaşi drepturi ca şi celălalt. Analizează dacă nu cumva dorinţele

lui de a avea parte de mai multă apropiere şi angajament nu sunt îndrep-tăţite. Îţi poţi exterioriza şi tu sentimentele, ai voie să fii afectuos şi tandru – partenerul tău se va bucura. El nu este mama şi nici tata.

Dacă eşti traumatizat, e cât se poate de important să iei această distanţă faţă de proiecţiile copilului tău umbră. Problema legată de traume este că mintea ta nu poate să creadă că astăzi eşti în siguranţă şi că există şi oameni în care poţi avea încredere. Dacă nu te poţi dis-tanţa de vechile tale experienţe din copilărie, cel mai bine ar fi să te adresezi cuiva care-ţi poate oferi îndrumare profesionistă sub forma unei terapii a traumei.

Dă frâu liber sentimentelor care vădesc slăbiciune

Copiii-umbră autonomi nu fac faţă bine sentimentelor care vădesc slăbiciune, ca teama, ruşinea, tristeţea sau neputinţa, şi asta din diverse cauze. De cele mai multe ori, nici măcar părinţii lor nu se descurcau prea bine cu aceste sentimente sau erau ei înşişi foarte slabi şi şi-au copleşit copilul cu neputinţele şi nevoile lor, astfel încât, de la o vârstă încă fragedă, el a fost silit să devină foarte puternic şi autonom. E posibil şi ca unul dintre părinţi să fi fost prea hotărât şi/sau autoritar, astfel încât copilul a trebuit mereu să opună rezistenţă şi n-a avut voie să se arate slab, pentru a nu ajunge la cheremul lui.

Partea bună e că oamenii excesiv de autonomi sunt în realitate indivizi puternici. De cele mai multe ori, sunt şi oameni care au un succes profesional deosebit. În plan relaţional însă, independenţa şi forţa lor accentuate le creează adesea probleme, pentru că nu se pot ataşa cum trebuie. Pentru asta ar trebui să-şi permită să aibă sentimente pe care nu le agreează deloc.

Iubirea mă face puternic şi slab deopotrivă: puternic datorită sprijinului, atenţiei şi aprecierii de care am parte prin intermediul ei, slab pentru că devin dependent şi

vulnerabil. Dacă pun foarte mult preţ pe ideea de a trece prin viaţă invulnerabil, îmbrăcat într-o „vestă antiglonţ”, va trebui probabil să renunţ la dragoste. Altfel, dacă mi-o doresc, trebuie să accept gândul că sunt vulnerabil. Doar atunci când îmi permit să am puncte slabe şi să accept pe deplin lucrurile aşa cum sunt, mă pot ataşa de un alt om. Acceptarea fermă a lucrurilor aşa cum sunt ele în realitate este necesară şi extrem de benefică.

Exerciţiu:
Acceptă-ţi fără rezerve sentimentele care vădesc slăbiciune

Închide ochii pentru scurt timp, concentrează-te asupra propriei respiraţii şi recunoaşte: „Da, sunt vulnerabil”, „Da, sunt şi dependent”, „Da, mă tem de prea multă apropiere şi ataşament”. Formulează şi alte propoziţii care încep cu „da” şi care corespund exact situaţiei tale şi încearcă să-ţi dai seama ce simţi atunci când dai voie acestor sentimente pur şi simplu să existe. De cele mai multe ori, le simţi mult mai atenuate şi mai puţin dramatice decât te temeai.

Dacă poţi recunoaşte şi accepta doar sentimentele care vădesc putere, cum ar fi furia sau bucuria, eşti printre cei tari, dar excluzi o parte din sinele tău. Eşti prezent cu jumătate de normă în propria viaţă. Dacă vrei să te întregeşti – aceasta fiind o altă formulare pentru „să te vindeci” –, dă voie şi celorlalte sentimente să existe în tine – celor pe care nu le agreezi, care vă-desc slăbiciune. Vei vedea că nu te vor copleşi sau, dacă o vor face, va fi doar pentru scurt timp. Niciun sentiment nu e veşnic. Conştientizează faptul că eşti în puterea vechilor tale proiecţii – copilul tău umbră nu a priceput că ai crescut, că acum eşti matur şi nu mai depinzi de mama şi de tata. Chiar dacă partenerul te părăseşte, vei supravieţui. Eşti adult şi

independent.

Mai intră o dată, pe deplin conştient, în al treilea mod de percepţie şi analizează situaţia ta actuală dintr-o perspectivă matură: întreabă-te dacă vei su-pravieţui în caz că eşti rănit. Gândeşte-te de asemenea cât de dureros este comportamentul tău pentru partener. Prin mecanismele tale psihice de apărare, de închidere în sine, îi provoci exact acele suferinţe pe care nu vrei să le simţi tu însuţi. Dă-ţi seama că nu e corect să procedezi astfel şi decide-te să devii ceva mai concesiv faţă de tine însuţi şi faţă de semenii tăi. Vei fi surprins cât de simplă devine viaţa. Consumi foarte multă energie dacă te constrângi să fii mereu puternic şi independent.

Învaţă să te încrezi în alţii

Cu siguranţă ai observat deja că mecanismele de inversare a crezului interior sunt toate strâns legate între ele şi că există treceri foarte fluente de la unul la altul. Mecanismul prin care te încrezi în alţii seamănă cu acceptarea sentimentelor care vădesc slăbiciune, care este, la rândul ei, foarte apropiată de renunţarea la împotrivire.

După cum am spus deja altundeva, nu există încredere în străini fără încredere în sine. Doar când am în-credere în mine că voi supravieţui unei pierderi, unei răniri, pot avea curaj să-mi pun încrederea într-un alt om. încrederea presupune mereu o investiţie în mine însumi. În fond şi în definitiv, ea nu înseamnă certitudine, şi rămâne mereu posibilitatea reziduală că celălalt mă va părăsi sau răni. Doar dacă supravieţuiesc acestei posibilităţi în propria mea imaginaţie, mă pot dărui. Altfel, pericolul perceput în mod subiectiv e prea mare ca să mă distrug printr-o relaţie. Dacă vrei să ai mai multă încredere în alţii, începe deci cu copilul tău umbră şi respectul tău de sine – sau acordă-i copilului tău lumină foarte mult spaţiu. Ca întotdeauna, trebuie să te lepezi de vechile proiecţii care iau forma unor credinţe

nerezonabile. La acest capitol am lucrat deja mult.

În rest, poţi să faci oricând, din poziţia observatorului, o revenire la realitate cu ajutorul raţiunii şi să verifici dacă neîncrederea ta în partener e oportună. Dă-ţi sea-ma în felul următor: dacă neîncrederea ta e difuză şi primară, ea provine de la copilul-umbră; dacă, dimpotrivă, e întemeiată în mod obiectiv, atunci acţiunile sau faptele partenerului – confirmate şi de terţi – trebuie s-o justifice. E important totuşi să facem deosebirea între ceea ce poate fi considerat un comportament acceptabil şi ceea ce trebuie apreciat ca o trădare autentică a încrederii. Ţine-ţi copilul-umbră sub atentă observaţie, în principal atunci când devine rapid jignit şi ranchiunos. Gândeşte-te că partenerul tău are dreptul uneori să fie furios şi că atunci poate să spună lucruri pe care nici el nu le crede. Dacă şi-a cerut deja scuze pentru o asemenea izbucnire, n-ar trebui să mai faci caz. Ai în vedere şi temperamentul lui: extravertiţii tind să fie impulsivi şi atunci spun lucruri pe care nu le cred neapărat. E omenesc ca într-o ceartă să mai şi ridici vocea uneori, şi nici asta n-ar trebui să i-o reproşezi pe termen lung.

Aşadar, atunci când analizezi din cel de al treilea mod de percepţie dacă poţi avea încredere în partener, apreciază-i corect comportamentul. Din punctul meu de vedere, a avea încredere ar însemna următoarele:

- De cele mai multe ori, mă pot baza pe ceea ce spu-ne – dar recunosc şi că e uneori uituc sau zice una şi apoi se răzgândeşte (nu există siguranţă sută la sută).
- În linii mari, mă pot baza pe faptul că îmi spune ce vrea şi ce nu vrea.
- Nu mă răneşte cu bună-ştiinţă. Dacă se întâmplă, jignirile rezultă dintro ceartă groaznică sau din reacţia lui la o jignire pe care i-am adus-o eu (de exemplu, prin comportamentul meu distant).
- E loial şi demn de încredere la capitolul prietenie şi în

relaţiile de muncă.

- Manifestă un interes real faţă de mine şi mă tratează cu bunăvoinţă şi înţelegere.
- E loial şi mă simt sigur în relaţie. (Atenţie! Aici poate fi o mare capcană pentru copiii-umbră foarte geloşi.)
- Se implică în relaţie şi-şi asumă angajamentele luate faţă de mine. De regulă, există un echilibru între ceea ce dăruieşte şi ceea ce primeşte fiecare în cuplu.
- Mă simt iubit de partener.

Dacă, în urma unui examen obiectiv, ajungi la concluzia că neîncrederea ta e întemeiată, încearcă să discuţi cu partenerul. Verifică dacă poţi trece peste trădarea încrederii şi dacă-l poţi ierta. *Iertarea* este indispensabilă dacă vrei să rămâi împreună cu el, pentru că altfel lipsa încrederii vă va otrăvi relaţia pentru totdeauna.

Dacă ai avut deja mai multe discuţii cu el şi, de exemplu, nu-i poţi ierta o infidelitate, gândeşte-te bine dacă eşti motivat de faptul că partenerul este, în principiu, nedemn de încredere – şi atunci ar trebui să te desparţi – sau dacă, în principiu, el este demn de încredere, dar copilul tău umbră pur şi simplu nu-l poate ierta, deoarece în spatele reacţiei tale sunt în continuare răni nevindecate din copilărie. Dacă conchizi că ar trebui să te desparţi, reciteşte subcapitolul „Învaţă să renunţi” şi ocupă-te intens de copilul tău umbră, care probabil se teme cumplit să nu rămână singur. În cazul în care copilul tău umbră nu poate ierta din motive care ţin exclusiv de el, îţi poţi vindeca rănile din trecut cu ajutorul numeroaselor exerciţii din această carte.

Pe de altă parte, dacă, atunci când priveşti din perspectiva eului tău adult, foarte multe arată că poţi avea încredere în partener, decide-te în mod perfect conştient să te încrezi în el. La fel ca orice altceva în viaţă, şi încrederea e o chestiune de decizie personală.

Exersează manifestarea bunăvoinţei şi empatiei

Dacă sunt mereu preocupat să-mi apăr autonomia, mă aflu adesea în primul mod de percepţie şi mă identific cu copilul meu umbră. Al doilea mod, perspectiva empatică, devine un eşec, pentru că, înşurubat în co-pilul- umbră, ajung foarte rapid să-mi percep partenerul ca duşmănos, acaparator, manipulator, maliţios, dependent etc. Dacă e un potenţial inamic, atunci nu pot manifesta bunăvoinţă faţă de el. Natura a aranjat lucrurile astfel încât să nu avem milă faţă de duşmanii noştri, ca să ne putem apăra viaţa. În afară de asta, am impresia că e dreptul meu să mă apăr când sunt atacat.

Partenerii copiilor-umbră autonomi se simt res-pinşi cu sânge rece, singuri şi neajutoraţi. După cum am mai precizat deja, copiii-umbră autonomi au mari probleme să gestioneze aşteptările celuilalt. O relaţie nu poate să fie însă lipsită de aşteptări. Cel care se simte încorsetat de cele mai mărunte cerinţe ale partenerului nu este capabil să aibă o relaţie.

Exerciţiu:
Antrenează-ţi bunăvoinţa cu ajutorul celor trei moduri de percepţie

Dacă simţi că ai o atitudine duşmănoasă faţă de partener, cercetează-ţi bine copilul-umbră. Ce credinţe ţi se activează când te închizi în tine şi-l ţii la distanţă? Ce proiecţie din trecutul tău ar putea acţiona în acest caz?

Dacă vrei să ai o atitudine mai iubitoare, ar trebui să nu te mai consideri victimă şi să-ţi dai seama că tu şi partenerul tău sunteţi pe picior de egalitate. Intră în al treilea mod de percepţie şi conştientizează că ai crescut mare şi eşti liber, că ai aceleaşi drepturi ca şi el şi nu e nevoie să-ţi aperi mereu autonomia.

Acum intră în al doilea mod de percepţie şi în-cearcă să-ţi dai seama ce simte el când te distanţezi şi te izolezi atât

de des. Ce sentimente îi stârneşte comportamentul tău? Încearcă să le percepi cât se poate de conştient.

Apoi intră în starea copilului-lumină, repetă-ţi noile tale credinţe pozitive şi conştientizează-le. Cu cât suntem mai binedispuşi, cu atât putem fi mai binevoitori faţă de ceilalţi. Priveşte-ţi partenerul din perspectiva pozitivă a copilului- lumină, cu bună-voinţă, şi răspunde la următoarele întrebări:

1. Ce simte partenerul meu pentru mine?
2. Ce nevoi are?
3. Sunt justificate nevoile lui?
4. Dac-aş fi propriul meu antrenor, ce aş putea face altfel în viitor ca să nu mă mai identific de fiecare dată cu copilul meu umbră autonom?

Notează-ţi experienţele legate de acest exer-ciţiu în agendă.

Lasă-te ajutat din când în când

E firesc ca unui copil-umbră autonom să nu-i placă să fie ajutat, pentru că aşa sună una dintre credinţele lui: „Trebuie să fac totul singur”. Ea însă nu e adevărată. Din perspectiva eului tău adult, sper că poţi recunoaşte că ai voie să primeşti ajutor. Asta înseamnă şi că ai voie să te ataşezi de alţii oricând doreşti. Nu eşti obligat să stai singur în spatele zidurilor tale invizibile. Nu trebuie nici să fii perfect pentru a renunţa la camuflaj şi la distanţa pe care o impui mereu. Poţi să fii aşa cum eşti, iar asta înseamnă că poţi face greşeli şi poţi avea slăbiciuni, la fel ca orice alt om.

Când ai nevoie de ajutor – fie el şi numai o discuţie cu un prieten bun –, cere-l. Nu e un semn de slăbiciune să vorbeşti despre problemele tale. Este mai degrabă un semn că te pricepi să le gestionezi. Toate studiile psihologice arată că e extrem de util să vorbeşti despre problemele cu care te confrunţi, în timp ce tăcerea e contra-productivă.

Începe să te deschizi întâi în faţa unui om, eventual partenerul de cuplu sau un prieten bun. Vorbeşte despre lucrurile care te îngrijorează şi despre cele care-ţi par dificile. Vei constata că prietenii şi partenerul tău vor fi bucuroşi că vorbeşti despre tine şi vei vedea cât sunt de afectuoşi. Îţi vei da seama că asemenea discuţii îţi uşurează sufletul şi astfel îţi poţi rezolva mai uşor problemele.

Din relatările multora dintre clienţii mei, ştiu că atacurile lor de panică la gândul angajamentului dispar atunci când, în loc să evadeze, caută să discute cu partenerul şi-i explică ce simt. Impulsul de a fugi se atenuează, şi ei simt că se apropie de celălalt într-un mod plăcut.

Pur şi simplu relaxează-te, încrede-te în partener şi spune-ţi foarte clar: „Am voie să cer ajutor”.

Spune pur şi simplu „da”

Iubirea e o chestiune de decizie. Îndrăgostirea, pe de altă parte, e ceva ce ţi se întâmplă şi în care e implicat deseori copilul tău umbră, cu tipul complicat de partener pe care-l preferă. Iubirea, în schimb, înseamnă să alegi pe cineva şi să te simţi răspunzător de el în sens pozitiv. Asta înseamnă şi că ai voie să iei o altă decizie dacă mai târziu – din cine ştie ce motiv – vrei să te desparţi. Eşti liber să spui „da” şi la fel de liber să spui „nu”. Dacă ai libertatea de a spune „nu”, poţi spune din toată inima „da” şi- ţi poţi asuma sănătos răspunderea. Răspundere sănătoasă înseamnă că, dintr-un sentiment profund de afecţiune, îţi doreşti ca celuilalt să-i meargă bine. Răs-pundere nesănătoasă înseamnă, dimpotrivă, că te simţi sută la sută răspunzător de reuşita relaţiei.

Clienţii mei care se feresc de ataşament sunt adesea chinuiţi de îndoiala

că partenerul nu li se potriveşte cu adevărat. După cum am mai spus, îndoielile legate de partener şi pierderea sentimentelor de dragoste aparţin tiparului de distanţare.

Din poziţia observatorului îţi poţi da foarte bine seama dacă partenerul nu ţi se potriveşte. Conform constatărilor mele, din această perspectivă majoritatea oamenilor recunosc destul de exact dacă îndoielile lor sunt provocate de copilul-um-bră sau dacă într-adevăr partenerul nu este omul potrivit pentru ei. O mare problemă este şi lipsa dorinţei sexuale, care se instalează adesea atunci când apare frica de angajament şi care are deseori legătură cu lipsa de autenticitate. Îţi reamintesc că frica de angajament este o urmare a conformării excesive, care poate răpi relaţiei vitalitatea şi spontaneitatea. Gândeşte-te în ce fel poţi fi mai deschis şi mai autentic cu partenerul tău.

O altă sursă extrem de importantă a lipsei de dorinţă sexuală este refuzul de a satisface aşteptările partenerului. Când partenerul se aşteaptă să faci sex cu el, gândul acesta te face pur şi simplu să-ţi piară cheful. Şi aici este, fireşte, nevoie să te eliberezi de proiecţia copilului-umbră, aşa cum am recomandat, printre altele, în subcapitolul „Nu te mai împotrivi”.

Adesea, le recomand clienţilor mei care se tem de ataşament ca, timp de o lună, să se decidă foarte con-ştient în favoarea partenerului lor şi să vadă, din ipostaza eului adult, dacă li se potriveşte. După o lună îşi pot schimba hotărârea. Mulţi constată că decizia conştientă în favoarea partenerului – chiar dacă e doar pentru o lună – le schimbă atitudinea faţă de el şi că ajung să se apropie mai mult.

Prin urmare, dacă încă te îndoieşti că partenerul tău e omul potrivit, analizează situaţia din perspectiva observatorului, deci a eului tău adult, şi, dacă ajungi la o concluzie afirmativă, spune simplu „da”, fie şi numai pentru o perioadă limitată, şi lasă-te surprins de ceea ce se va întâmpla.

Descoperă-ţi propriile mecanisme de inversare

Din toată gama mecanismelor de inversare a crezului interior alege-le doar pe acelea care sunt cu adevărat relevante pentru tine şi scrie-le în zona picioarelor copilului-lumină (vezi exemplul de pe dosul copertei din spate a cărţii). Notează-le prin formulări cât mai personale. Scrie, de exemplu: „Intru de cel puţin zece ori pe zi în forul meu interior şi sunt atent la ceea ce simt”, sau: „La ora 18 termin programul de lucru şi mă duc să mă plimb o oră”, sau: „Ascult foarte atent ceea ce spune... (numele partenerului) şi mă arăt interesat de problemele lui” ş.a.m.d. Cu cât îţi formulezi mai concret credinţele personale, cu atât e mai probabil să le şi inversezi.

Dacă, citind cartea, îţi vin în minte credinţe pe care eu nu le-am menţionat, le poţi folosi bineînţeles şi pe acelea. Important este să şi exersezi în viaţa de zi de zi comportamentul pe care-l formulezi în cadrul mecanismului de inversare. Vei fi surprins de cât de repede vei face progrese.

Rezumat: Opt paşi către o viaţă nouă

Dragă cititorule! Dacă ai ajuns până aici, sper că ai preluat şi ai învăţat multe din această carte. Sunt foarte conştientă de faptul că ea îţi cere multă implicare şi seriozitate şi că la un moment dat e posibil să-ţi piară entuziasmul. Nici mie nu-mi place prea multă muncă obligatorie. Dar, gândindu-mă că te pot ajuta să lucrezi pe cont propriu asupra ta, am simţit că nu-mi rămâne decât să mă orientez asupra unor aspecte foarte practice, iar asta necesită mereu puţin efort din partea cititorului. Sunt convinsă că pentru multe probleme nici nu e nevoie de terapeut dacă primeşti în mână un fir călăuzitor, care să-ţi arate cum să le rezolvi. Am în vedere şi nivelul de îngrijire psihoterapeutică din Germania, care este deplorabil. Cei care se hotărăsc să apeleze la un psihoterapeut trebuie să aştepte foarte mult, ceea ce adesea le slăbeşte motivaţia—. În plus, nu orice psihoterapeut este potrivit pentru oricine. După ce au aşteptat mai mult timp, unii doritori reuşesc să discute cu un specialist, numai ca să descopere că n-au rezolvat nimic prin conversaţia respectivă. Această nepotrivire poate ţine de specialist, care, de exemplu, nu înţelege corect problema. În alte cazuri, ea poate depinde şi de client, care nu e tocmai dispus să preia responsabilitatea propriului proces de dezvoltare. Omul care este însă gata să-şi asume răspunderea pentru el însuşi şi pentru copilul lui umbră poate face progrese nu doar mergând la un (bun) psihoterapeut, ci şi cu ajutorul literaturii (bune) de specialitate. Ştiu de la mulţi dintre cititorii mei că s-au vindecat cu ajutorul cărţilor pe care le-am scris – ceea ce nu

reuşiseră anterior mergând la anumiţi psihologi sau la clinicile de boli nervoase. Nu spun acest lucru ca să mă laud, ci ca să-ţi mai dau o dată curaj că *tu* eşti cel care poţi realiza aceste schimbări pozitive şi aduce vindecarea în viaţa ta, chiar şi singur, dacă îţi iei de mână copilul-umbră. Dar pentru asta e nevoie să fii silitor, ca să-ţi reprogramezi mintea, aşa cum înveţi să cânţi la un instrument, să practici un sport sau să vorbeşti o limbă străină doar făcând exerciţii.

Cel mai important lucru pe care-l poţi câştiga din lectura acestei cărţi este ideea că tu singur îţi poţi construi realitatea. Firul ei călăuzitor sunt sfatul de a-ţi demonta vechile proiecţii şi îndemnul de a obţine o perspectivă adecvată asupra realităţii. Repet: *a-ţi da seama şi a trece dintr-un mod într- altul* reprezintă baza oricărei schimbări. De îndată ce sesizezi că te afli în vechiul tău film, deci în modul copilului-umbră, intră în perspectiva observatorului şi accesează-ţi astfel eul adult, care are o imagine realistă asupra situaţiei. În plus, ar trebui neapărat să-ţi antrenezi copilul-lumină – da, din păcate şi asta este o chestiune de exerciţiu. Aşa cum ştim din cercetările în psihologie, disciplina şi sârguinţa sunt garanţiile succesului în această viaţă. Poate sună groaznic de plictisitor, dar aşa este. Din fericire, copi-lul-lumină aduce veselie, şi, dacă adopţi o atitudine ju-căuşă, te poţi distra de minune cu el. Cel mai bine este să-ţi rezervi în fiecare dimineaţă câteva minute pentru a-l trezi la viaţă: aminteşte-ţi de noile tale credinţe, de punctele tale forte şi propune-ţi ca zilnic să exersezi unul dintre mecanismele de inversare a crezului interior. Cel mai simplu mod de a intra în starea de copil-lumină e prin intermediul muzicii tale preferate. Dar te pot ajuta şi postura adecvată (vezi subcapitolele „Posturi de putere” şi „Simte-ţi copilul-lumină”) sau sursa ta personală de energie (vezi subcapitolul „Surse de energie”).

Recapitulez:

1. Identifică exact care sunt influenţele greşite pe care le-ai suferit în copilărie şi cum ţi-au îngreunat viaţa şi relaţiile timp de ani de zile. Desenează-ţi copilul-umbră cu credinţele lui.
2. Observă cum se răsfrâng aceste credinţe asupra comportamentului tău în relaţii, adică desco-peră-ţi mecanismele psihice de apărare personale.
3. Distanţează-te de vechiul tipar, de copilul tău um-bră, detaşându-te de el în situaţiile tipice şi identificându-te cu eul tău adult. Din această perspec-tivă, trezeşte-te la realitate! De îndată ce-ţi dai seama că te afli în modul copilului-umbră, treci în eul adult.
4. Foloseşte-ţi resursele şi descoperă-ţi copilul-lu-mină. Găseşte credinţe noi, potrivite situaţiei în care te afli şi care le demontează pe cele vechi, disfuncţionale.
5. Percepe-ţi copilul-lumină, forţa interioară şi buna dispoziţie „descărcând" noile credinţe, puncte forte şi resurse descoperite în spaţiul tău interior. Poţi face asta respirând şi încercând să simţi în mod conştient cum se reflectă toate acestea în zona toraco-abdominală (vezi şi subcapitolul „Sim-te-ţi copilul-lumină").
6. Intră cu copilul tău lumină în modul observatorului şi află cum se vede de acolo vechea ta problemă (vezi subcapitolul „De la starea copilu-lui- lumină la perspectiva observatorului").
7. Găseşte-ţi mecanismele de inversare a crezului interior şi exersează-le zilnic.
8. Continuă aceste exerciţii până când îţi „intră în sânge".

Am ajuns la capătul drumului nostru împreună şi sper că de acum încolo îţi poţi modela relaţiile într-o manieră mult mai fericită. În fond, iubirea, afecţiunea, înţelegerea şi bunăvoinţa sunt esenţa fiecărei legături între oameni şi speranţa care ne rămâne.

Trăieşte-ţi viaţa cu bucurie şi fii pur şi simplu tu însuţi.
Cu toată dragostea,
a ta
Steffi

În Germania asistenţa psihoterapeutică este inclusă în pachetul ser-viciilor medicale primare, asigurate de stat. (n.red.)

Bibliografie

Branden, N., *Cei şase stâlpi ai respectului de sine,* trad. Magda Groza, Colosseum, Bucureşti, 1996

Corssen, J., Tramitz, C., *Ich und die anderen. Als Selbst-Entwickler zu gelingenden Beziehungen,* Knaur, München, 2014

Dahm, U., *Mit der Kindheit Frieden schließen. Wie alte Wunden heilen,* Schirner, Darmstadt, 2011

Dwoskin, H., *Metoda Sedona. Cum te poţi elibera de bagajul emoţional şi cum poţi trăi viaţa pe care ţi-o doreşti,* trad. Cristian Hanu, Adevăr Divin, Bucureşti, 2015

Frankl, VE., *Das Leiden am sinnlosen Leben: Psychotherapie für heute,* Kreuz, Freiburg, 2015

Gendlin E.T., *Focusing,* Bantam Books, 1982

Heyman G.M., *Addiction: A Disorder of Choice,* Harvard University Press, 2010

Grawe, K., *Neuropsychotherapie,* Hogrefe, Göttingen, 2004

Jacob, G., Arntz, A., *Schematherapie. Fortschritte der Psychotherapie,* Hogrefe, Göttingen, 2014

Jellouscheck, H., *Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe: Beziehungskrisen sind Entwicklungschancen,* Herder, Freiburg, 102007

Klein, S., *Formula fericirii. Minunatele descoperiri ale neuropsihologiei de azi,* trad. Lucia Nicolau, Humanitas, Bucureşti, 2017

Klein, S., *Der Sinn des Gebens. Warum Selbstlosigkeit in der Evolution siegt und wir mit Egoismus nicht weiterkommen,* Fischer, Frankfurt pe Main, 2011

Nöllke, M., *Schlagfertigkeit,* Haufe Lexware, Freiburg im Breisgau, 2017

Reddemann, L., *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren,* Klett-Cotta, Stuttgart, 2015

Röhr, H.-P., *Die Kunst, sich wertzuschätzen. Angst und Depression überwinden.*

Selbstsicherheit gewinnen, Patmos, Ostfildern, 2016

Ruppert, F., *Simbioză ş i autonomie. Traumă ş i iubire dincolo de complicaţ iile simbiotice*, trad. Raluca Hurduc, Trei, Bucureşti, 2015

Sachse, R., *Persönlichkeitsstörung verstehen: Zum Umgang mit schwierigen Klienten,* PsychiatrieVerlag, Bonn, 2006

Schnarch, D., *Intimacy and Desire: Awaken Your Passion in Your Relationship,* Beaufort Books, 2009

Stahl, S., *Leben kann auch einfach sein! So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl,* Ellert & Richter, Hamburg, 2015

Stahl, S., *Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen. Hilfe für Betroffene und deren Partner,* Ellert & Richter, Hamburg, 2014

Stahl, S., *Vom Jein zum Ja! Bindungsangst verstehen und lösen. Hilfe für Betroffene und ihre Partner*, Ellert & Richter, Hamburg, 2015

Stahl, S., *Vindecarea copilului interior. Renunţă la tiparele care aduc nefericire şi acceptă-te aşa cum eşti,* trad. Cora Radulian, Litera, Bucureşti, 2019

Stahl, S., *Das Kind in dir muss Heimat finden. În drei Schritten zum starken Ich. Das Arbeitsbuch,* Kailash, München, 2017

Stahl, S., Alt, M., S*o bin ich eben! Erkenne dich selbst und andere,* Ellert & Richter, Hamburg, 2016 Süfke, B., *Männerseelen. Ein psychologischer Ratgeber,* Goldmann, München, 2010

Sunbeck, D., Lippmann, E., *Was die 8 möglich macht: Laufend neue Aufgaben lösen,* VAK, Kirchzarten, 2005

Unger, H.-P., Kleinschmidt, C., *Das hält keiner bis zur Rente durch!,* Kösel, München, 2015

ROTOTIV

STEFANIE STAHL

Oricine poate avea o relaţie fericită

9

Găseşte echilibrul dintre apropierea de celălalt
şi libertatea personală